لا تخف

فريق العمل
Team Work

الكتاب
لا تــخــف

المؤلف
Team Work

المدير العام
هشام عبد الله

الإشراف العام
أحمد بهيج

Publisher
الناشر

1000 Books for Publishing
دار الألف كتاب للنشر والتوزيع

الألف كتاب
طباعة نشر توزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٤٠٤

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

لا تخف

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:

(+2) 0100 50 98 106 — (+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦

(+2) 012 880 41 865 — (+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: للتواصل:

info@the1000books.com

for booking: للحجز:

books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..

www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..

www.facebook.com/1000.Books.Publishing



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

تمهيــــــــد

يمكن أن يعرّف الخوف على أنه استجابة غير معقولة وغير طبيعية وأحيانًا كثيرة مَرَضية تجاه شيء معين أو موقف أو إثارة من نوع معين التي لا تشكل أي استجابة معقولة في الأحوال الطبيعية وعند الناس غير المرضي، لذلك النوع من الخوف وتكون الاستجابة بالقلق أو بحالة من الهياج والهلع والذعر.

وهناك أنواع كثيرة من الخوف معروفة مثل الخوف من المرتفعات أو المباني العالية أو الخوف من التجمعات البشرية الكبيرة كالأماكن العامة أو الخوف من الانفراد بالنفس، وهناك الخوف الوسواس الذي يرتبط بالضمير ويجعل الإنسان يكرر أحد الأفعال السلوكية خوفا من الخطأ والنسيان ويرتبط الخوف المرضي بأحداث معينة حدثت في الطفولة أو خلال سنوات العمر، وهذا الخوف الذي يتعرض له الإنسان في طفولته أو عمره الأوسط ويستجيب لهذا المؤثر في أول الأمر ثم يرتبط الموقف في ذهنه ويخزن في اللاشعور، فإذا تعرض مرة أخرى تكون الاستجابة هي الهياج والقلق وعدم الإستقرار، لذلك يضطر الإنسان إلى تجنب هذه الأشياء وهذه المواقف باستمرار ويتحول هذا التصرف إلى مرض الخوف – الفوبيا .

الإنفعال ألخوفي يجيء في شكل انفعال من جانب الإنسان المريض

لا يتناسب إطلاقا مع الخطر المفهوم من المواقف أو الأشياء وهذا لا يكون له أي تفسير مقنع ولا يخضع لسيطرة الإنسان المريض وهذا يقود الإنسان إلى تجنب هذه الأشياء.

وهناك أنواع معينة من الخوف لا يمكن تجنبها مثل الخوف من الأمراض أو الخوف من الموت والإنسان الخائف تعتريه درجة كبيرة من القلق وعدم الإستقرار والهياج وأحيانًا يكون مشغولا جدًا باحتمالية مقابلة هذه المواقف أو الأشياء التي تثير قلقه وهياجه وأحيانا يخاف جدا من تجربة القلق نفسها التي تعتريه بعد التعرض للمواقف فيصبح خائفا من الخوف نفسه فوبوفوبيا وهذا يدعوه إلى الإنعزالية والعجز وعدم القدرة على الحياة السوية أو التعامل مع النشاطات اليومية في العمل أو المنزل أو حتى الشارع.

أنواع الخوف

١- **الخوف من الأماكن المزدحمة**: وهو من الأنواع كثيرة الحدوث والتي يقابلها الأطباء في عياداتهم كثيرا وهناك ٧٥٪ من المرضى نساء وتبدأ من عمر ١٥ عاما إلى ٣٥ عاما، وتكون ظاهرتها قلقًا عامًا أو اكتئابًا أو وسوسة وعدم السيطرة على الذات لو تعرض المريض لأماكن مزدحمة أو خرج إلى الأماكن العامة منفردا ولا تستجيب للعلاج السلوكي عادة.

٢- **الخوف الإجتماعي**: وهو أيضا بين النساء في سن ١٥ إلى ٣ عاما وفيها تقلق المريضة إذا تعرضت لمواقف اجتماعية معينة مثل الأكل أو الشرب أو الكتابة أو القراءة في مجموعات.

٣- **الخوف الوسواس**: يأخذ شكل الإحساس بالقهر الذي يحاول فيه المريض المقاومة ولكنه لا يستطيع الفكاك منه مع معرفته التامة وعلمه بأن هذا التصرف غير طبيعي وغير معقول مثل الخوف من إيذاء الناس أو الخوف من النجاسات والأوساخ الذي يقود إلى غسل الأيدي بكثرة وبدون سبب.



لست وحدك في ذلك!

فإن ما يقارب من ١٪ من الناس يرهبون المناسبات الإجتماعية مما يؤثر سلبيا على حياتهم الإجتماعية والتعليمية والعملية وعلاقاتهم الشخصية بصورة كبيرة. ولكن هل تعلم أن لهذه الحالات علاج جيد وفعال؟ لعلك تجد المساعدة لدى الطبيب النفسي.

١. هل ترهب (تتخوف) أن تكون مركز اهتمام ونظر الآخرين؟

٢. هل تخاف من إحراج نفسك أمام الآخرين؟

٣. هل تحاول غالبا تجنب أي من المواقف التالية؟

- التحدث في المجتمعات
- الحديث مع المسئولين
- حينما يتركز النظر عليك
- الأكل أو الشرب أو الكتابة أمام الآخرين
- حضور الحفلات

٤. حينما تتعرض لأي موقف من المواقف المذكورة أعلاه، هل تعاني من الخجل واحمرار الوجه، الإرتعاش، الاضطراب، الخوف من الإستفراغ أو الشعور المفاجئ بالرغبة إلى الذهاب إلى دورة المياه؟

إذا كانت إجابتك لأي من الأسئلة ١ أو ٢ أو ٣ بنعم فهناك احتمال أنك تعاني من الخوف الإجتماعي. وإذا كانت إجابتك أيضًا للسؤال رقم ٤ بنعم فإنك بالتأكيد تعاني من الخوف الإجتماعي.

ما هو الرهاب (الخوف) الإجتماعي؟

الرهاب (الخوف) الإجتماعي حالة طبية مرضية مزعجة جدا تحدث في ما يقارب واحد من كل عشرة أشخاص، وتؤدي إلى خوف شديد قد يشل الفرد أحيانا ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الناس.

إن هذا الخوف أكبر بكثير من الشعور العادي بالخجل أو التوتر الذي يحدث عادة في التجمعات بل إن الذين يعانون من الرهاب (الخوف) الإجتماعي قد يضطرون لتكييف جميع حياتهم ليتجنبوا أي مناسبة اجتماعية تضعهم تحت المجهر. إن علاقاتهم الشخصية ومسيرتهم التعليمية وحياتهم العملية معرضة جميعها للتأثر والتدهور الشديد. وكثير من المصابين يلجأون إلى الإدمان على الكحول أو المخدرات لمواجهة مخاوفهم.

تبدأ عادة حالة الرهاب (الخوف) الإجتماعي أثناء فترة المراهقة وإذا لم تعالج فقد تستمر طوال الحياة وقد تجر إلى حالات أخرى كالإكتئاب والخوف من الأماكن العامة والواسعة.

من أفواه المرضى:

(لعدة مرات رفضت الترقية في عملي وذلك لأنني سأضطر أن أقود الناس وأوجههم وذلك ما لا أستطيعه)

(لقد لجأت إلى الكحول ليساعدني على حضور الحفلات أو إلقاء المحاضرات والدروس. ولكن في النهاية أصبح الكحول مشكلة تضاهي مشكلة الرهاب الإجتماعي)

ما هي الأعراض؟

تسبب حالة الرهاب (الخوف) الإجتماعي أعراضا مثل احمرار الوجه، رعشة في اليدين، الغثيان، التعرق الشديد، والحاجة المفاجأة للذهاب للحمام. إذا كنت تعاني من الرهاب (الخوف) الإجتماعي فمن المحتمل أنك تعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض عندما تتعرض للمناسبة الإجتماعية التي تسبب الخوف. وفي بعض الحالات مجرد التفكير في تلك المناسبات يحدث القلق والخوف. إن المحاولة الجاهدة لمنع حدوث الأعراض قد تدفع المريض إلى تجنب هذه المناسبات بصورة نهائية مما يكون مدمرا للحياة الإجتماعية أيضًا.

من أفواه المرضى

(إن وقوفي في طابور المحاسب في الأسواق العامة سبب لي كثيرًا من المتاعب وكلما اقتربت من نهاية الطابور كلما ازددت رعشة وتعرقًا وفي النهاية قررت عدم الذهاب للأسواق).

هل يمكن علاج الرهاب (الخوف) الإجتماعي؟

نعم وبالتأكيد إن طبيبك يمكنه أن يساعدك بالعلاج الدوائي أو بالعلاج السلوكي أو بهما معا. ونطمئنك أن آلافا ممن يعانون من الرهاب (الخوف) الإجتماعي قد تحسنوا على هذا العلاج.

من أفواه المرضى

(لم أعلم أنها حالة مرضية يمكن علاجها ولكني ظننت أنها جزء من شخصيتي)

(إن أول مرة شعرت بفائدة العلاج عندما ذهبت لصرف شيك من البنك ولأول مرة في حياتي لم ألاحظ أي ارتعاش في يدي عند توقيعه)

(في البداية خشيت أن يظن الناس بأنني مجنون لو ذهبت لطبيب نفسي ولكن العلاج أحدث تغييرًا حقيقيًا حيث لاحظ ذلك جميع أصدقائي)

دعم الأصدقاء والأقارب:

إن دعم الأصدقاء والأقارب يمكن أن يساعد كثيرًا وهذه خطوط عريضة لذلك:

تعلم وتعرف بعمق عن هذه الحالة

تقبل واعترف بأنه مشكلة حقيقية، لأن الرهاب (الخوف) الإجتماعي ليس نوعًا سيئًا من الخجل ولكنه حالة مرضية ويجب أن

نتعامل معها بجدية.

كن متفهمًا - وأعلم أن إتاحة الفرصة للمريض لشرح مشكلته سيساعده ليشعر بعدم العزلة وأن لا يخجل من حالته.

لا تعتبر الحالة المرضية خطأً لأحد معين وتلقي باللوم عليه أو على نفسك أو على المريض.

شجع المريض بلطف ليراجع الطبيب المختص. واعترف أن هذا القرار صعب بحكم طبيعة الحالة المرضية والتي تجعل المريض يرهب من طلب المساعدة من الناس الغرباء ومنهم الطبيب.

شجع المريض من بداية العلاج أن يستمر ويواصل عليه وأظهر تقديرك وإعجابك بأي تحسن يطرأ مهمًا كان قليلا.

عندما يبدأ تأثير العلاج فإن ذلك سيشجع المريض أن يبدأ بمواجهة المناسبات الإجتماعية المثيرة للخوف والرهاب وهنا فإن دعمك وتفهمك له مهم جدًا.

في المنزل ينصح المريض ويشجع أن يواصل حياته اليومية بشكل طبيعي بقدر الإمكان ولهذا فلا تقبل أن تكيف حياتك لتتمشى مع مخاوفه وقلقه.



أشرف أنواع الخوف

منزلة الخوف وحكمه: من أجلّ منازل العبودية وأنفعها وهي فرض على كل أحد. قال تعالى ﴿ فَلاَ تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾[آل عمران:١٧٥]. وقال عز وجلّ ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ﴾[الرحمن:٤٦].

تعريف الخوف: قيل: الخوف توقع العقوبة على مجاري الأنفاس – الخوف قوة العلم بمجاري الأحكام – الخوف هرب القلب من حلول المكروه عند استشعاره – الخوف غمّ يلحق بالنفس لتوقع مكروه. قال بن المناوي في كتابه -التوقيف على مهمات التعاريف -:(الخوف توقع مكروه أو فوت محبوب ذكره ابن الكمال، وقال الحرالي: «حذر النفس من أمور ظاهرة نضرة»، وقال التفتازاني: «غمّ يلحق الإنسان مما يتوقعه من السوء»، وقال الراغب: «توقع مكروه عن أمارة مظنونة أو معلومة كما أن الرجاء توقع محبوب كذلك وضده الأمن ويستعمل في الأمور الدنيوية والأخروية»، وعند الصوفية: «ارتعاد القلب لما عمل من الذنب»، وقيل أن يترقب العقوبة ويتجنب عيوبه، وقيل انزعاج السريرة لما عمل من الجريرة).

فوائد الخوف:

قال أبو حفص عمر بن مسلمة الحداد النيسابوري: «الخوف سراج القلب به يبصر ما فيه من الخير والشر، وكل أحد إذا خفته هربت منه، إلا الله عز جلّ فإنك إذا خفته هربت إليه ». قال أبو سليمان: «ما فارق الخوف قلبًا إلا خرب»، وقال إبراهيم بن سفيان: «إذا سكن الخوف القلوب أحرق مواضع الشهوات منها، وطرد الدنيا عنها». وقال ذو النون: «الناس على الطريق ما لم يَزُل عنهم الخوف، فإذا زال الخوف ضلّوا الطريق» .

أنواع الخوف من حيث الحكم:

١ - الخوف المحمود الصادق: هو ما حال بين صاحبه وبين محارم الله عز وجلّ، فإذا تجاوز ذلك خيف منه اليأس والقنوط. قال عثمان الحيري: صدق الخوف هو الورع عن الآثام ظاهرًا وباطنًا. قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «الخوف المحمود ما حجزك عن محارم الله» .

٢ - **الخوف الواجب**: هو ما حمل على فعل الواجبات وترك المحرمات .

٣ - **الخوف المستحب**: هو ما حمل على فعل المستحبات وترك المكروهات.

الجمع بين الخوف والرجاء والحب:

لا بد للعبد من الجمع بين هذه الأركان الثلاثة، لأن عبادة الله بالخوف وحده طريقة الخوارج؛ فهم لا يجمعون إليه الحب والرجاء؛ ولهذا لا يجدون للعبادة لذة وإليها رغبة، وهذا يورث اليأس والقنوط من رحمة الله، وغايته إساءة الظن بالله والكفر به سبحانه. وعبادة الله بالرجاء وحده طريقة المرجئة الذين وقعوا في الغرور والأماني الباطلة وترك العمل الصالح، وغايته الخروج من الملة، وعبادة الله بالحب وحده طريقة غلاة (الصوفية) الذين يقولون: «نعبد الله لا خوفًا من ناره، ولا طمعًا في جنته، وإنما حبًا لذاته»، وهذه طريقة فاسدة لها آثار وخيمة منها الأمن من مكر الله، وغايته الزندقة والخروج من الدين.

قال بعض السلف كلمة مشهورة وهي: « من عبد الله بالحب وحده فهو زنديق، ومن عبده بالخوف وحده فهو حروري - أي خارجي- ومن عبده بالرجاء وحده فهو مرجيء، ومن عبده بالخوف والحب والرجاء فهو مؤمن موحد».

قال ابن القيم: «القلب في سيره إلى الله عز وجل بمنزلة الطائر، فالمحبة رأسه والخوف والرجاء جناحاه، فمتى سلم الرأس والجناحان فالطائر جيد الطيران، ومتى قطع الرأس مات الطائر، ومتى فقد الجناحان فهو عرضة لكل صائد وكاسر ».

أيهما يغلب الرجاء والخوف؟

قال ابن القيم: «السلف استحبوا أن يقوي في الصحة جناح الخوف على الرجاء، وعند الخروج من الدنيا يقوي جناح الرجاء على جناح الخوف»، هذه طريقة أبي سليمان وغيره.

و قال: «ينبغي للقلب أن يكون الغالب عليه الخوف، فإذا غلب الرجاء فسد».

و قال غيره: «أكمل الأحوال اعتدال الرجاء والخوف، وغلبة الحب، فالمحبة هي المركب والرجاء حادٍ، والخوف سائق، والله الموصل بمنّه وكرمه» .

أقسام الخوف:

١ - **خوف السر**: وهو خوف التأله والتعبد والتقرب وهو الذي يزجر صاحبه عن معصية من يخافه خشيةً من أن يصيبه بما شاء من فقر، أوقتل، أو غضب، أو سلب نعمة، ونحو ذلك بقدرته ومشيئته. فهذا القسم لا يجوز أن يصرف إلا الله عز وجل وصرفه له يعد من أجلّ العبادات ومن أعظم واجبات القلب، بل هو ركن من أركان العبادة، ومن خشي الله على هذا الوجه فهو مخلص موحد، ومن صرفه لغير الله فقد أشرك شركًا أكبر؛ إذ جعل لله ندًا في الخوف، وذلك كحال المشركين

الذين يعتقدون في آلهتهم ذلك الإعتقاد، ولهذا يخوِّفون بها أولياء الرحمن كما قال قوم هود عليه السلام الذين ذكر الله عنهم أنهم خوفوا هودًا بآلهتهم فقالوا ﴿إِن نَّقُولُ إِلاَّ اعْتَرَاكَ بَعْضُ آلِهَتِنَا بِسُوءٍ﴾[هود:٥٤]، وكحال عُبّاد القبور، فإنهم يخافون أصحاب القبور من الصالحين بل من الطواغيت كما يخافون الله بل أشد، ولهذا إذا توجهت على أحدهم اليمين بالله أعطالك ما شئت من الأيمان صادقًا أو كاذبًا، فإذا كانت اليمين بصاحب التربة لم يقدم على اليمين إن كان كاذبًا، وما ذاك إلا لأن المدفون في التراب أخوف عنده من الله. وكذا إذا أصاب أحدًا منهم ظلم لم يطلب كشفه إلا من المدفونين في التراب، وإذا أراد أحدهم أن يظلم أحدًا فاستعاذ المظلوم بالله لم يعذه، ولو استعاذ بصاحب التربة أو بتربته لم يقدم عليه بشئ ولم يتعرض له بالأذى .

٢ - **الخوف من وعيد الله**: الذي توعد به العصاة وهذا من أعلى مراتب الإيمان وهو درجات ومقامات وأقسام كما مضى ذكره قبل قليل .

٣ - **الخوف المحرم**: وهو أن يترك الإنسان ما يجب عليه من الجهاد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بغير عذر إلا لخوف الناس وكحال من يفر من الزحف خوفًا من لقاء العدو فهذا خوف محرم ولكنه لا يصل إلى الشرك .

٤ - **الخوف الطبيعي**: كالخوف من سَبُع أو عدو أو هدم أو غرق ونحو ذلك مما يخشى ضرره الظاهري فهذا لا يُذم وهو الذي ذكره الله عن موسى عليه السلام في قوله عز وجل ﴿فَخَرَجَ مِنْهَا

خَائِفًا يَتَرَقَّبُ﴾[القصص:١٢]، وقوله ﴿فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ﴾[طه:٦٧]، ويدخل في هذا القسم الخوف الذي يسبق لقاء العدو أو يسبق إلقاء الخطب في بداية الأمر؛ فهذا خوف طبيعي ويُحمد إذا حمل صاحبه على أخذ الأهبة والإستعداد ويُذم إذا رجع به إلى الانهزام وترك الإقدام .

٥ - **الخوف الوهمي**: كالخوف الذي ليس له سبب أصلًا أو له سبب ضعيف جدًا فهذا خوف مذموم ويدخل صاحبه في وصف الجبناء وقد تعوذ النبي صلى الله عليه وسلم من الجبن فهو من الأخلاق الرذيلة، ولهذا كان الإيمان التام والتوكل الصحيح أعظم ما يدفع هذا النوع من الخوف ويملأ القلب شجاعةً، فكلما قوي إيمان العبد زال من قلبه الخوف من غير الله، وكلما ضعف إيمانه زاد وقوي خوفه من غير الله، ولهذا فإن خواص المؤمنين وأقوياءهم تنقلب المخاوف في حقهم أمنًا وطمأنينة لقوة إيمانهم ولسلامة يقينهم وكمال توكلهم ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُواْ لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ فَانقَلَبُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ ﴾[آل عمران:١٧٣-١٧٤] .

من الأسباب التي تورث الخوف من الله عز وجل:

١ - إجلال الله وتعظيمه ومعرفة حقارة النفس .

٢ - خشية التقصير في الطاعة والتقصير في المعصية .

٣ – زيارة المرضى والمصابين والمقابر .

٤ – تذكر أن الله شديد العقاب وإذا أخذ الله الظالم لم يفلته .

٥ – تذكر الموت وما فيه .

٦ – ملاحظة الله ومراقبته .

٧ – تذكر الخاتمة .

٨ – تدبر آيات القرآن الكريم .

٩ – المحافظ على الفرائض والتزود من النوافل وملازمة الذكر .

١٠ – مجالسة الصالحين والإستماع لنصائحهم .



الخوف يشارك في تشكيل شخصيتك

من منا لا يخاف ...كلنا بدون استثناء. إذًا فالخوف هو شعور طبيعي وحالة سوية يصاب بها كل كائن حي؛ فثمة خوف يشترك به جميع أفراد الجنس البشري وهو -على سبيل المثال- الخوف من الموت، أو من الشيخوخة، أو من المستقبل... أو من الفشل.. وغير ذلك. ولكن متى يصبح الخوف حالة مرضية؟؟ عندما يتجاوز الشعور الطبيعي ويصبح هاجسًا نفسيًا يقلقه بإستمرار ويلاحقه وبالتالي يتحول صاحبه إلى عصابيا أو شاذا كخوفه من النساء، أو من المجتمع، أو من المسؤولية، أو من الإختلاط.. الخوف الزائد من الشيخوخة المرض الفشل وما إلى ذلك.

ما تعريف الخوف:

عرّف علماء النفس الخوف بأنه قلق نفسي، أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة جامحة من حيث كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها والتحكم بها .

وقد اختلف علماء النفس القدامى مع علم النفس الحديث حول ماهية الخوف؛ فالقدامى اعتبروه غريزة إنسانية، بينما يتحدث علم النفس

الحديث عنه كميل فطري، له وظيفة حيوية ألا وهي حماية ذات الكائن من عوامل التهديد والمخاطر.

وتنطوي مثل هذه المخاوف على حالة مرضية تنشأ عادة من جرّاء تجارب فاشلة أو تتولد نتيجة لصدمات نفسية عنيفة.

مصادر الخوف:

قد يكون مصدر الخوف خارج جسم الإنسان نتيجة مؤثر خارجي كالتعرض لهجوم أو لمرض أو لنقص الموارد الغذائية والمائية أو التعرض للحيوانات المفترسة أو التعذيب .... وغيرها

أو المصدر داخل جسم الإنسان انبعاث داخلي يظل حبيس الجسم ويصبح تأثيره أشد وقعًا في النفس الإنسانية.

ومهما يكن نوع الخوف فإنه يؤدي إلى استجابات انفعالية تؤثر في السلوك العام للفرد، وتتوقف هذه الإستجابات على قوة الحافز الخارجي (الخطر)... ومدى قابلية الجسم المؤثر في الرد عليه أو الاستكانة له، فنجده مرة خوفًا حركيًا، حينما يفاجأ الكائن الحي بخطر ما، فإن خوفه في هذه الحالة يتحول إلى هرب وطلب للنجاة، ويمكن أن يتحول إلى تأهب واستعداد أو دفاع أو هجوم، حينما يجد الكائن الحي نفسه قادرًا على مواجهة ذلك الخطر اعتمادًا على قابليته الجسدية، وخبرته في مواقف مماثلة، لكن الخوف في مواضع أخرى يصبح متسلطًا تمامًا بحيث لا يجد الطرف الآخر حيال الخطر الداهم إلا أن يستكين له تمامًا، وتشل حركته

وقد يصيبه الإغماء أو ما يشبه الموت بل قد يصل إلى حالة الموت الحقيقي.

وإلى جانب الإستجابات الإنفعالية الحركية تحدث تغيرات فيزيولوجية داخل الجسم البشري، حيث تفرز هرمونات من شأنها زيادة سرعة نبضات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وانقباض الأوعية، وضغط النشاط العضلي للمعدة والمثانة، واتساع حدقتي العين، وجفاف الحلق، واصفرار الوجه، ولكن سرعان ما تزول هذه الأعراض بزوال حالة الخوف.

و نتيجة لهذا الخوف يلجأ الإنسان إلى الأمن بكافة أشكاله. وهو من أهم متطلبات الإنسان في حياته.

من هنا تنشأ العلاقة الوثيقة بين الأمن والخوف، ويكونان معًا قطبي الحياة الإنسانية؛ فإذا كان الخوف قطبها السالب، فإن الأمن قطبها الموجب... وقد اهتمت جل الحضارات البشرية ونتاجات الثقافات الإنسانية بهذا الجانب، بحيث صار شغلها الشاغل هو رفد حياة الإنسان بالمزيد من الشعور بالأمن والطمأنينة، ويتجسد هذا الشعور في كثير من المفردات الإجتماعية؛ فمن الملاحظة البسيطة نجد أن المريض وهو يشكو علة ما، وينتابه خوف منها ومن أعراضها يفر هاربًا يشكو خوفه إلى طبيبه، أو عندما يقع حيف على شخص ما ويخاف أن يضيع حقه، أو يخاف الطرف الآخر لقوته، نراه يهرب خائفًا، ويلوذ بالقانون أو القضاء لينقذه من ذلك الحيف الذي وقع عليه.

الأسرة لها دور هام في بناء هذا الخوف (الشاذ) فمما لا شك فيه أن

أساليب التربية التقليدية تهيمن وبشكل واسع على أوساطنا الإجتماعية، وهي تتباين بالطبع وفقًا لتباين الأوساط الإجتماعية ومستوى الوعي التربوي والثقافي للفئات الإجتماعية المختلفة.

ونتيجة لهذا التباين تختلف ظواهر الخوف عند الناشئة، فالطفل الذي يجد نفسه يعيش في كنف نظام تربوي صارم يجبره على اتباع أساليب معينة ينشأ وهو يستمرأها حتى تصبح مألوفة لديه، وكذلك يكون أكثر من غيره عرضة للوقوع فريسة للأمراض النفسية والاجتماعية الخطيرة.

وقد يكون مصدر الخوف عند الطفل السلوك غير السوي الذي يتبعه بعض الآباء؛ مما يولد في نفسه عقدة الإحتقار والتضاؤل حيال الآخرين، فهو حينما يرهبه وجه أبيه الغاضب وهو يرفع كفه ليلطم خده الطري، والأحكام السلبية التي يصدرها الأبوان ضد الطفل، أو ما يتبعه بعض الآباء لتوليد نمط من السلوك عند أطفالهم بالإعتماد على قصص خيالية مخيفة، تفوح منها رائحة الدم والقتل، والحرق بالنار وقطع الأعناق وما إلى ذلك.

مما يولد في ذات الطفل حالة من الفزع والقلق والتوتر.. أمام كل هذا وذاك يتولد الخوف في نفس الطفل والذي ينمو شيئًا فشيئًا حتى يصبح مرضًا لا يمكن الشفاء منه بسهولة. وهكذا ينشأ عن الأنظمة التربوية الخاطئة التي تمارسها الأسرة مع الأبناء الصغار جيل خائف يتميز بالعجز والقصور في تحمل المسؤولية، وتولد في ذاته عقدة الذنب، ويصبح إنسانًا عصابيًا؛ لأن الطفل الذي يعيش الخوف في كل دقائق

حياته لم يكن آمنًا قط، فيكون انطوائيًا، ومتسلطًا في كبره وهو يحمل عقد طفولته لذا فإن النظام التربوي الصارم من شأنه أن يحقق عملية استلاب شاملة للإنسان.

الخوف في المنظور الديني:

أ) الخوف في القرآن: لقد وردت مفردة الخوف ومشتقاتها في «١٢٤ آية قرآنية»، بما تعنيه كل مفردة منها، لكن كلمة (خوف) وحدها وردت «٢١ مرة»، ومشتقاتها «١٣ مرة»، وقد اتخذت معاني كثيرة تحدث عنها القرآن الكريم؛ حيث قال تعالى: ﴿فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ﴾ [الأحزاب: ١٩].

وقال: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ [الرعد: ١٢].

﴿يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالأَبْصَارُ﴾ [النور: ٣٧].

والخوف في هذه الآيات الشريفة جاء بمعنى الفزع.

وحينما يمتدح الله قومًا يصفهم بالخوف.. كقوله تعالى: ﴿وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ﴾ [الرعد: ٢١].

وقوله تعالى: ﴿قَالَ رَجُلانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللهُ عَلَيْهِمَا﴾ [المائدة: ٢٣].

وآية أخرى: ﴿تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا

وَطَمَعًا﴾ [السجدة: ١٦].

ويقول تعالىٰ: ﴿يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ﴾ [الإسراء: ٥٧].

وقد ورد الخوف في القرآن الكريم على لسان الصالحين من أولياء الله.. كقوله تعالىٰ: ﴿إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ [الأنعام: ١٥].

﴿إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ [الأعراف: ٥٩].

وآية أخرىٰ: ﴿فَأَخَافُ أَن يَقْتُلُونِ﴾ [الشعراء: ١٤].

وقد وصف القرآن الكريم حالة الخائفين وصفًا رائعًا وبيّن الأعراض التي تظهر علىٰ وجوههم وجلودهم.. فيقول سبحانه: ﴿فَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ مُّحْكَمَةٌ وَذُكِرَ فِيهَا الْقِتَالُ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ﴾ [محمد: ٢٠].

وآية أخرىٰ: ﴿تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ﴾ [الزمر: ٢٣].

كما جاء في القرآن نهي عن الخوف من غير الله؛ حيث قال سبحانه: ﴿فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٧٥].

فالخوف من الله إذن هو معيار الإيمان للمسلم، وكذلك فإن من يؤمن بالله لا يخاف أي شيء.. كما ورد في قوله تعالىٰ: ﴿فَمَن يُؤْمِن بِرَبِّهِ

فَلا يَخَافُ بَخْسًا وَلا رَهَقًا﴾ [الجن: ١٣].

﴿وَمَن يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلا يَخَافُ ظُلْمًا وَلا هَضْمًا﴾ [طه: ١١٢].

ب) **الخوف في السنة النبوية**: وكذلك وردت كلمة الخوف على لسان النبي الأكرم ﷺ وأهل البيت.. مرة حمدًا ومرة ذمًا..

فعن رسول الله ﷺ قال: «وأعلى الناس منزلة عند الله أخوفهم منه».

وقال ﷺ: «أتمكم عقلًا أشدكم لله خوفًا».

وعن أمير المؤمنين: «من خاف الله أمّنه الله سبحانه من كل شيء».

وتحدث عن علاقة الخوف والأمن فقال: «ثمرة الخوف الأمن».

وقد اعتبر رسول الله ﷺ: «أن كمال العقل الخوف من الله.... » فقال: «أكمل الناس عقلًا أخوفهم لله وأطوعهم إليه».

وعن الإمام الصادق: «من عرف الله خاف الله ومن خاف الله سخت نفسه عن الدنيا».

ج) **آراء في الخوف**: تحدث علماء الإسلام عن الخوف كثيرًا، فكما وضع علماء النفس علاجًا للخوف عند الانسان، فإن علماء الدين قد أعطوا العلاج مستشفًا من الرسالة السماوية، ونقف هنا عند رأي سماحة الإمام السيد محمد الشيرازي(دام ظله) وهو يتحدث عن الخوف،

فيقول: «الخوف في الحقيقة ناتج عن بعض الانفعالات لدىٰ الإنسان بتأثير عوامل خارجية أو داخلية أو كليهما.. والخوف علىٰ قسمين:

- خوف إيجابي: وهو خوف الإنسان من خالقه، وهو خوف محمود ونصت عليه النصوص الشرعية، حيث قال الله تعالىٰ: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾[النازعات:٤٠].

- الخوف السلبي: وهو خوف الإنسان من المخلوق، وهو خوف مذموم نهت عنه النصوص الشرعية، حيث قال الله تعالىٰ: ﴿فَلاَ تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾[آل عمران:١٧٥].

وعلىٰ صعيد العلاج قال سماحته: علاج هذه العلة -يعني الخوف السلبي- علىٰ نوعين:

الأول: هو التمرن وممارسة الأعمال التي من شأنها أن تساعد الشخص في التغلب علىٰ الخوف، ولكن هذا العلاج محدود وقاصر.

الثاني: هو الإيمان بالله تعالىٰ، وهذا العلاج شامل لجميع العلل والأمراض التي تصيب الإنسان فالشخص المؤمن الواثق من إيمانه بالله سبحانه وتعالىٰ لا يخاف ولا يهاب شيئًا، سوىٰ خالقه جل وعلا.

وفيما يتعلق بخوف المسلمين سياسيًا وعسكريًا في حاضرهم وما يجره عليهم من ذل واستكانة ورضوخ، يخلص سماحة الإمام (دام ظله) إلىٰ القول: «فهذه الوساوس، وهذا الخوف الذي زرع في قلوب

أغلب المسلمين من قوة العدو وامتلاكه الأسلحة المتطورة، جاء نتيجة قلة إيمانهم بخالق الكون، فلو كانوا مؤمنين مرتبطين بالله تعالى لما خافوا أعداءهم من الشرق والغرب».

و أنهى البحث في التلخيص الت بأن الخوف قد يكون محمودًا أو مذمومًا لكنه في حقيقته شيء طبيعي يساور الإنسان السوي بسبب المؤثرات الخارجية والوساوس الداخلية، وقد يؤدي الخوف، إذا استحكم في الكائن الحي، إلى استجابات انفعالية، قد تظهر إما بشكل حركي؛ كالهرب، أو المقاومة، أو الإستكانة، وإما بشكل مرض يفقده التوازن في شخصيته، بحيث لا يمكن الإعتماد عليه، أو الركون إليه.

وهناك نوع من الخوف يجب أن يتعزز لدى الإنسان ألا وهو الخوف من الله سبحانه، الذي يكون مدعاة إلى الأمن والشعور بالطمأنينة، وهو باب للسعادة في الدنيا والآخرة.



كيف تطرد الخوف من الموت والمرض ؟

إن الخوف غريزة كامنة في النفس الإنسانية، تنمو لظروف ملائمة، وتخبو بتلقي العلاج المناسب في الوقت المناسب .

والشك والخيال ظرفان ملائمان لنموه، والمفاجأة من أخطر أسباب الإثارة له، وإطفاء هذه المحرضات متعلق بمعرفة العلاج .

ذلك أن الخوف ليس أمرًا معيبًا أو غير طبيعي، بل العيب في تبجح الإنسان بأنه لا يخاف أبدًا. فليس الشجاع ذلك الجسور الذي يدعي عدم الخوف، بل ذلك الذي يعمل كأنه غير خائف، لأن كثيرين من أولئك الذين يعانون من مخاوف حقيقية متصورة أو خيالية غير متصورة تظهر عليهم أعراض هذه المخاوف لأسباب متعددة يتفاوت فيها الناس تبعا للعوامل البيئية والجسمية والنفسية، لذلك كان حسن التوجيه جزءا مهما في التخفيف من وطأة هذه المخاوف .

تناولت في هذه الدراسة مخوفين محددين وحقيقيين، الخوف من الموت، والخوف من المرض، اجتهدت في تشخيصهما ووضع العلاج المناسب لهما، من خلال تصور الإسلام لهما وقد اعتمدت القرآن والسنة

واستأنست بوصايا علماء النفس ممن أثبتت وسائلهم فاعليتها في التخفيف من أثر هذين المخوفين، وعدم تعارضها مع الكتاب والسنة المطهرة .

وقد توصلت إلى نتيجة مهمة وهي عدم تعارض الإسلام مع اجتهادات كثير من علماء النفس في تشخيص المرض وعلاجه، جاءت الدراسة في سبعة مباحث :

كان الأول: التعريف بالخوف لغة واصطلاحًا .

والثاني: غريزة الخوف .

والثالث: أسباب الخوف .

والرابع: بيان لدرجات الخوف وأعراضه.

والخامس: موازنة بين الخوف من الله الخوف من المخاوف المخلوقة

والسادس: الخوف من الموت؛ أسبابه وطرق علاجه .

والسابع: الخوف من المرض؛ أسبابه وطرق علاجه .

نأمل أن يكون هذا البحث سببًا في إرساء الطمأنينة في النفس الإنسانية، والله أسأل أن يجعل عملي خالصًا صوابًا وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العلمين .

التعريف بالخوف:

الخوف لغة :- الفزع خافه يخافه خوفًا وخيفة ومخافة، وخوَّف الرجل إذا جعل فيه الخوف وخوفته: إذا جعلته بحالة يخافه الناس. وقيل: خوَّف الرجل: جعل الناس يخافون منه، وفي التنزيل ﴿إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ﴾[آل عمران:١٧٥] .

أي: «يجعلكم تخافون أولياءه» .

والخيفة: الخوف، في التنزيل: ﴿ وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً﴾[الأعراف: ٢٠٥] .

والجمع: خيف، ويطلق الخوف ويراد به القتل والقتال وبه فسّر اللحياني قوله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفْ وَالْجُوعِ﴾[البقرة:١٥٥] وقوله تعالى: ﴿وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الأَمْنِ أَوِ الْخَوْفِ أَذَاعُواْ بِهِ﴾[النساء:٨٣] أي القتل .

ويراد به أيضا العلم وبه فسّر اللحياني قوله تعالى :﴿فَمَنْ خَافَ مِن مُّوصٍ جَنَفًا أَوْ إِثْمًا﴾[البقرة:١٨٢].

والتخوف: التنقص. وفي التنزيل:﴿أَوْ يَأْخُذَهُمْ عَلَىٰ تَخَوُّفٍ﴾ [النحل:٤٧] .

الخوف اصطلاحا

انقسم العلماء في تعريفهم للخوف اصطلاحًا أقسامًا:

أ – فمنهم من عرَّفه بأنه: غريزة قائمة في النفس الأنسانية فقالوا: الخوف: «غريزة، بل قوة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر والحيوانات على السواء. وعليه فإن الخوف واقع فطري موروث قائم في التكوين النفسي للكائنات الحية».

ب– ومنهم من عرفه من جهة أسبابه: قال ابن القيم « وقيل: الخوف قوة العلم بمجاري الأحكام وهذا سبب الخوف لا أنه نفسه» .

ج – ومنهم من عرَّفه من جهة أسبابه وآثاره:

قال الإمام الغزالي: «الخوف عبارة عن تألم القلب واحتراقه بسبب توقع المكروه في الإستقبال » فالتألم أثر الخوف وتوقع المكروه سبب .

وقال ابن القيم: «وقيل: الخوف اضراب القلب وحركته من تذكر المخوف». فالإضطراب أثر، وتذكر المخوف سبب .

وقيل: « الخوف هرب القلب من حلول المكروه عند استعاره»

فالهرب أثر، واستعار المكروه سبب .

وجاء في دائرة المعارف السيكلوجية: الخوف « قلق مرتبط بشئ،

أو فكرة أو هو نتاج ذهني متأت من ظروف محددة في القسم الأول من الحياة » .

فالقلق والنتاج الذهني أثران. والشيء والفكرة والظروف المحددة التي يمر بها الإنسان في القسم الأول من حياته أسباب تؤدي إلى الخوف .

د- ومنهم من عرَّفه من جهة آثاره: فصوره بعضهم على أنه مرتبط بالإدراك «العقل» والجسد، وصوَّره بعضهم على أنه مرتبط بالمحافظة على البقاء.

ولا اختلاف بينهما من حيث المضمون. لأن المحافظة على البقاء من الثوابت النفسية للكائن الحي، وأي سبب يؤثر على هذه الثوابت يُتصّور على هيئة انفعال من خلال مروره على جهاز الإدراك.

جاء في كتاب مخاوف الأطفال الخوف: «انفعال أساسي مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالمحافظة على البقاء» .

وحاء في كتاب علم النفس العسكري: « الخوف انفعال على صلة وثيقة بالعقل وبخاصة الإدراك ... والجسد » .

وجاء في كتاب مشكلات الطفل النفسية الخوف: «انفعال شائع بين الأطفال ويأخذ اشكالا متعددة » .

بينما نرى صاحب موسوعة علم النفس قد أخرج الخوف من دائرة الإرتباط بالعقل فقال: الخوف: «هو قلق عصبي أو عصَّاب نفسي لا

يخضع للعقل، ويساور المرء بصورة جامحة كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها أو التحكم بها » .

والحق أن الخوف الذي تكون نتائجه بالصورة الجامحة التي ذكرها صاحب الموسوعة هو بالفعل خوف مرتبط بالعقل والإدراك، ولولا ذلك لما وصل الخائف إلى تلك الدرجة غير العادية في خوفه، وهذا ما رجحه أهل العلم .

قال الإمام الغزالي: «حال الخوف يُنتظم أيضا من علم، وحال، وعمل. أما العلم فهو العلم بالسبب المفضي إلى المكروه، وذلك كمن جنى على مَلِكٍ ثم وقع في يده فيخاف القتل مثلا، ويجوز العفو والإفلات، ولكن يكون تألم قلبه بالخوف بحسب قوة علمه بالأسباب المفضية إلى قتله، وهو تفاحش جنايته، كون الملك في نفسه حقودًا غضوبًا منتقمًا وكونه محفوفًا بمن يحثه على الإنتقام، خاليًا عمَّن يَتشفع إليه في حقه، وكان هذا الخائف عاطلًا عن كل وسيلة وحسنة تمحو أثر جنايته عند الملك .

فالعلم بتظاهر هذه الأسباب سبب لقوة الخوف وشدة تألم القلب، وبحسب ضعف هذه الأسباب يضعف الخوف .

وهل يكون العلم بالسبب المفضي إلى المكروه من غير ادراك العقل؟!! .

التعريف المقترح :

لم يكن الهدف من سردنا لتلك التعريفات سوىٰ الوقوف علىٰ حدود الخوف، ولعل نظرة إلىٰ مجملها ندرك أن لها مدلولات واضحة في بيان الخوف من حيث هو ومن حيث آثاره وأسبابه، وخروجًا من التعددية نقول :

الخوف: «غريزة مرتبطة بالعقل تظهر في أعراض متعددة لأسباب متعددة».

غريزة الخوف

الخوف أمر عارض مكتسب :

يرىٰ أحد الباحثين في دائرة المعارف السيكولوجية أن الخوف نتاج مُتَئَأتٍّ من ظروف محدودة في القسم الأول من الحياة، فإذا لم تتوفر هذه الظروف فإن الخوف لايحدث، وسلك في دراسته مسلك البحث عن العوامل المهيئة للخوف وذلك بإعادة الخوف وتراكمه الذهني لحالات يتعرض لها الطفل إلىٰ العنف أثناء الولادة وبعدها مباشرة .

ثم قام بتفسيرات لحالات الخوف من الأماكن المغلقة وكَمَّامَات الغاز، وعزا ذلك إلىٰ اختناق نصفي ناتج عن الغطاء بعد الولادة مباشرة، أو ولادة هؤلاء الأطفال في حالة الأرزقاق علىٰ أثر الخناق

الناتج عن حبل السرّة .

وخرج بنتيجة مفادها، أنه في حالة عدم وجود هذه العوامل فإن الرضيع يبدأ حياته دون خوف.

هذه الدراسة التي قدمها الباحث من خلال تجاربه الشخصية تقضي بأن الخوف أمر عارض مكتسب .

الخوف أمر فطري:

إن النتيجة التي وصل إليها ذلك الباحث بعيدة عن الصواب، بل إن الخوف أمر فطري ولو لم يكن كذلك لما تحركت في الطفل مشاعر الخوف أثناء طفولته، فالطفل الذي يصادف ضيقًا جسميًا يسلك مسلكًا يعبِّر فيه عن عدم الإرتياح كالصراخ وتحريك اليدين والرجلين، وكذلك الحال لو تعرَّض إلى سماع شيء غير عادي فإنه ينتفض ويصرخ وكأنه يقول: إني خائف فاحمني مما أخاف.

ومع كون الخوف غريزة كامنة في الطينة الإنسانية فإن للخبرات التي يتعرض لها الإنسان منذ طفولته دورًا في كسب المعرفة بالأسباب التي تثير هذه الغريزة وتوقظها في أعماق التكوين النفسي للأنسان.

تنبه علماء الإسلام إلى ذلك فقرَّروا ميل الإنسان بالطبع إلى الخوف استنباطًا من قوله تعالى: ﴿إِنَّ الإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾[المعارج:١٩].

ومن قوله ﷺ: «شر ما أعطية ابن آدم شح هالع، وجبن خالع» .

قال أهل السُّنة: «الحالة النفسانية التي هي مصدر الأفعال الإختيارية كالجزع والمنع أيضًا من خلقه ولا اعتراض لأحد عليه».

فالخوف فطرة في النفس ولا يخلو منه إنسان في أي وقت من الأوقات، بل هو قوة طبيعية لازمة للمحافظة على بقاء النوع الإنساني .

فإذا كان الخوف من الطبائع التي فُطِرَ عليها الإنسان فهو موروث من جانب، ولا أمل في اقتلاعه من جانب آخر، وإنما يراعي فيه حسن التوجيه، ولهذا كان للبيت والمجتمع والخبرات الفردية المكتسبة أثرها في التخفيف من عبء هذه الفطرة أو زيادتها، مما يجعلنا نجزم بأن الخوف «عملية نسبية» يتفاوت الناس فيها تبعا للعوامل البيئية والجسمية والنفسية التي يمر بها هذا الكائن الحي.

إن الخوف ليس عاطفة معيبة أو غير طبيعية، بل العيب في تبجح الإنسان بأنه لا يخاف أبدًا، فليس الشجاع ذلك الجسور الذي لا يخاف، بل الذي يعمل كأنه غير خائف .

فالأصل في الإنسان أنه خائف بالطبع، والطمأنينة هي الحالة المستحدثة تخفيفًا من ضغوط الخوف عليه .

قال تعالى ممتنًا على عباده: ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ﴾[قريش:٤] .

وكان من دعائه – ﷺ–: «اللهم إني أعوذ بك من الجبن» .

أسباب الخوف:

مع أن الخوف فطري موروث إلا أن أثر الإستثارة للخوف يختلف من بنية جسمية لأخرىٰ .

فالأجسام غير السَّوية أكثر عُرضَةً لتنشيط المخاوف الموروثة والمكتسبة حيث تُولَد مزودة بأجهزة عصبية مرهفة تجعلهم في حال من الخوف الدائم أو تجعلهم علىٰ استعداد لأن يضطربوا لأتفه الأسباب .

ولقد تحدث بعض الباحثين عن تجاربه لتحديد الظروف المهيئة للخوف عند الإنسان، حيث عزا بعضها إلىٰ حالات تنتاب الأم أثناء حملها، وعزا بعضهم ذلك إلىٰ الحالات التي يتعرض لها الطفل أثناء الحمل به وبعد الولادة مباشرة .

ومهما يكم من أمر فإنه من المتفق عليه أن اكتساب الإنسان للأسباب التي تثير الخوف أثر في تهيئة الطفل للخوف والتي تبدأ منذ طفولته، كما أن لإستمرارية حدوث هذه الأسباب أثرٌ في ثبات الخوف في النفس الإنسانية.

فالخوف يستثار بسبب وجود خطر خارجي يدركه الفرد، ذلك أن التوقع متعلق بالإستبقال وهو تعلق بمجهول؛ يوقع الإنسان فريسة للخيال والشك، وهما ظرفان ملائمان لنمو الخوف، لذلك كانت المفاجأة

من أخطر الأسباب الإثارة للخوف الكامن. قال تعالى واصفًا حال موسى عليه السلام عندما قُلبت عصاه أفعى عظيمة ﴿فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ﴾[النمل:١٠].

وقال تعالى واصفًا الشيطان في معركة بدر عندما رأى الملائكة تَنزلُ لِنصرة المؤمنين: ﴿فَلَمَّا تَرَاءَتِ الْفِئَتَانِ نَكَصَ عَلَى عَقِبَيْهِ وَقَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِّنكُمْ إِنِّي أَرَى مَا لاَ تَرَوْنَ إِنِّيَ أَخَافُ اللّهَ وَاللّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾[الأنفال:٤٨].

إن العمليات التي يمارسها الخيال سبب من أسباب الخيانة والفزع في المعارك الحربية لهذا كان الخيال هو الذي يخسر المعارك .

درجات الخوف وأعراضه:

درجات الخوف

ليس لدينا ميزان خاص لقياس درجة الخوف كقياس درجة الحرارة في الجسم، بيد أن بعض علماء النفس قد جعلوا الخوف على درجتين: درجة عادية، ودرجة غير عادية وغير طبيعية، وأدرجوا تحت كل درجة معايير خاصة تميزها عن غيرها .

وهو في حال كونه عاديًا لا يخرج عن مساره الطبيعي، ويتأتّى بسبب بعض المواقف والمثيرات التي تهدد حياة الإنسان وكيانه مما يدفعه إلى تجنب مصادر الخوف والضرر، وهذا الخوف طبيعي وضروري لحماية الفرد ودفعه نحو العمل والسلوك النافع .

وفي حالة كونه غير عادي فهو مرض يدفع صاحبه نحو اليأس والقنوط، ويحصل ذلك بسبب وقع المثير وبصورة شديدة ومتطرفة، بحيث يصبح الخوف من الخوف عقدةً نفسيةً تحتاج إلى تقصي أسبابها وفحصها وعلاجها واتباع السُّبل المناسبة لوقاية الفرد منها.

فالخوف ليس أمرًا معيبًا لكونه غريزة فطرية، وإذا استطاع الخائف كتم خوفه بين جنباته، فإن أثر الخوف لابد من الظهور، إما على صور مظاهر مرئية ترتسم على الجسد وإما بتجلجله في الصدر على صورة انفعالات غير مرئية .

وقد توصل علماء النفس والطب إلى أن انعكاسات الخوف تعتري الجهاز العصبي للمخ، والمخ العضوي الْمُشَكَّل من مجموعة المراكز النفسية المحركة، منابع التقليد والتخييل والإنفعالات، والمخ النفسي - جهاز التوازن ومركز الذكاء والإرادة - .

ويرى «فرويد» أن الخوف أو القلق أساس جميع الحالات العصبية .

ولهذا دخل الخوف في أغلب أنواع الاضطرابات الإنفعالية والعصبية والإنحرافات السلوكية والإجتماعية .

أعراض الخوف:

يظهر الخوف على ملامح الوجه كاتساع حدقة العين أو التعرق أو وقوف الشعر أو العض على اللسان أو اصطكاك الأسنان...

كما يؤثر قي لون البشرة فيجعلها شاحبة مصفرة بعد الإحمرار وقد يتحول الإصفرار إلى ازرقاق .

ويظهر الخوف في صورة الإجهاد والضعف والإرتجاف غير الإرادي أو التبول أحيانًا...

وفي حالة النوم يتكور الجسم، ويعجز الجسم عن السيطرة على أجهزة النطق فيخرس أحيانًا...

ويشعر الخائف بالجفاف في حلقه فتتداخل الكلمات، ويجيش أحيانًا بالبكاء...

وأما عن التغيرات الجسمية الداخلية فتتمثل في تسارع دقات القلب، والإرتفاع في ضغط الدم، وسرعة في التنفس وصعوبته.

وعن الحالة العقلية والوجدانية والإرادية فيصاب الخائف بالضعف في الإدراك والتذكر والتفكير والتردد في اتخاذ القرارات، فضلا عن عدم الشعور بمن حوله أحيانًا، بل يفقد الثقة بالآخرين، ويستأسد على من هو أضعف منه...

ولا شك أن هناك وسائل تعبيرية شعورية إرادية يلجأ إليها الخائف كالتعبير باللسان أو القلم أو الهرب أو محاولة الخائف إقناع الطرف الآخر بالحل الوسط استعطافه أو اللجوء إلى التهديد بإستخدام السلاح .

وهناك أيضًا وسائل تعبيرية لا شعورية كاللجوء إلى الرسم والنحت

والأدب والشعر والتمثيل أو الرغبة في الإنتماء للجماعة.

أثر الخوف كما سورة القرآن الكريم :

قال تعالى واصفًا أثر الخوف على الشخصية الإنسانية:

﴿إِذْ جَاؤُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتْ الأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللهِ الظُّنُونَا*هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالاً شَدِيدًا*وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ مَّا وَعَدَنَا اللهُ وَرَسُولُهُ إِلاَّ غُرُورًا*وَإِذْ قَالَت طَّائِفَةٌ مِّنْهُمْ يَا أَهْلَ يَثْرِبَ لا مُقَامَ لَكُمْ فَارْجِعُوا وَيَسْتَأْذِنُ فَرِيقٌ مِّنْهُمُ النَّبِيَّ يَقُولُونَ إِنَّ بُيُوتَنَا عَوْرَةٌ وَمَا هِيَ بِعَوْرَةٍ إِن يُرِيدُونَ إِلاَّ فِرَارًا﴾[الأحزاب:١٠-١٣] .

وقال تعالى:

﴿ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُم بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُوْلَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللهُ أَعْمَالَهُمْ﴾[الأحزاب:١٩] .

وقال تعالى:

﴿كَمَا أَخْرَجَكَ رَبُّكَ مِن بَيْتِكَ بِالْحَقِّ وَإِنَّ فَرِيقًا مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ لَكَارِهُونَ* يُجَادِلُونَكَ فِي الْحَقِّ بَعْدَمَا تَبَيَّنَ كَأَنَّمَا يُسَاقُونَ إِلَى الْمَوْتِ وَهُمْ يَنظُرُونَ﴾[الأنفال:٥-٦]

وقال تعالىٰ:

﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّن السَّمَاء مَاء لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الأَقْدَامَ ﴾[الأنفال:١١] .

فإذا أردت معرفة الخائف؛ دقق النظر في ملامح الوجه ولون البشرة وحركات الجسم وأطرافه.تحسس نبرات الصوت ودقات القلب وحركة التنفس.

افحص الإدراك والتذكر والأفكار إن كانت رتيبة أم لا .

تحسس الوجدانيات ثم الإرادة فإن أمسكت بواحدة من تلك وقد خرجت عن المألوف فستجد أن الذي أمامك قد اعتراه الخوف بالفعل!!

موازنة مهمة بين الخوف من الله والخوف من المخاوف المخلوقة

إذا كان الإنسان يخاف من المخاوف المخلوقة لإشتراكها دائمًا مع فكرة الموت، ومن طبع الإنسان حب البقاء، فإنه يجب تقديم مخافة الله -خالق المخلوقات- علىٰ غيره .

قال تعالىٰ: ﴿فَاللّهُ أَحَقُّ أَن تَخْشَوْهُ إِن كُنتُم مُّؤُمِنِينَ ﴾[التوبة:١٣] وذلك للأسباب التالية:-

أ- إن الخوف من المخلوق نهايته واحدة وهي الموت، هو لا يعني الفناء، بل هو انتقال من صورة حياتية مميزة إلىٰ أخرىٰ ذات خصائص ومقومات خاصة.

قال تعالىٰ: ﴿فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ﴾[الأحزاب:١٩] .

قال تعالىٰ: ﴿وَقَالُواْ أَئِذَا كُنَّا عِظَامًا وَرُفَاتًا أَإِنَّا لَمَبْعُوثُونَ خَلْقًا جَدِيدًا*قُل كُونُواْ حِجَارَةً أَوْ حَدِيدًا*أَوْ خَلْقًا مِّمَّا يَكْبُرُ فِي صُدُورِكُمْ فَسَيَقُولُونَ مَن يُعِيدُنَا قُلِ الَّذِي فَطَرَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ﴾[الإسراء:٤٩-٥١] .

ب- إن سيطرة المخاوف المخلوقة لا تعدوا المرحلة الأولىٰ من الحياة وهي: الحياة الدنيا، فإذا ما مات الإنسان انتهت عنه هذه المخاوف ولم يعد لها أي تأثير علىٰ الإحساسات المادية والمعنوية.

ج- إن المخاوف المخلوقة تدفع إلىٰ الهرب منها، أما الخوف من الله فإنه يدفع إلىٰ الهرب إلىٰ الرب، قال تعالىٰ: ﴿ فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ﴾[الذاريات:٥٠] .

د- إن خوف الإنسان من الله يرجع إلىٰ الخوف من عذابه، قال تعالىٰ: ﴿وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ ﴾[الإسراء:٥٧] وعذابه مخوف لما يلي :

١- لأنه لا نظير له ولا مثيل، فهو متفرد من جميع الوجود قال تعالىٰ:﴿ فَيَوْمَئِذٍ لَّا يُعَذِّبُ عَذَابَهُ أَحَدٌ*وَلا يُوثِقُ وَثَاقَهُ أَحَدٌ﴾.[الفجر:٢٥-٢٦]

٢- يتصف بالديمومة وعدم الانقطاع قال تعالىٰ: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا لَهُمْ نَارُ جَهَنَّمَ لا يُقْضَىٰ عَلَيْهِمْ فَيَمُوتُوا وَلا يُخَفَّفُ عَنْهُم مِّنْ عَذَابِهَا كَذَلِكَ نَجْزِي كُلَّ كَفُورٍ﴾[فاطر:٣٦] .

وقال تعالىٰ: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَأْوَاهُمُ النَّارُ كُلَّمَا أَرَادُوا أَن يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا وَقِيلَ لَهُمْ ذُوقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّذِي كُنتُم بِهِ تُكَذِّبُونَ﴾[السجدة:٢٠].

إن هذه الموازنة التي أجريناها بين الخوف من الله والمخاوف المخلوقة هي الترياق الفعال للتخفيف من الخوف، ومن مستلزمات بقاء الإنسان بعيدا عن المخاوف المخلوقة: دوام ذكر الله تعالىٰ والتزام حدوده والقيام بفرائضه قال تعالىٰ:﴿ أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾[الرعد:٢٨] .

وقال تعالىٰ: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾[الأحقاف:١٣].

وقال تعالىٰ: ﴿إِنَّ الإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا*إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا*وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا*إِلاَّ الْمُصَلِّينَ*الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلاتِهِمْ دَائِمُونَ*وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ*لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ*وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ*وَالَّذِينَ هُم مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِم مُّشْفِقُونَ*إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ *وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ*إِلاَّ عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ*فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاء ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ*وَالَّذِينَ هُمْ

لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ*وَالَّذِينَ هُم بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ*وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلاتِهِمْ يُحَافِظُونَ*أُوْلَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ﴾[المعارج:١٩-٣٥].

الخـــوف مـــن المـــوت

الخوف من الموت: مرض يعتري الإنسان من الموت على سبيل العموم، ومن الظواهر المتفرعة عنه: الخوف من الدفن حيًا، ومن رؤية الدم، ومن حالات الإغماء، ومن منظر الأموات والجثث

والمصاب بهذا المرض يتحاشى رؤية هذه المخاوف، ويتجنب المشاركة في الدفن والذهاب مع الجنازات، بل ويخشى من ذكر الموت لأنها تشترك مع حقيقة الموت، وتوحي بشيء أليم في النفس الإنسانية.

وقد فرق علماء النفس بين هذا الخوف وبين قلق الموت من جهة العموم والخصوص، حيث خصصوا قلق الموت بخشية الإنسان من موته هو .

وقد وصف الله سبحانه وتعالى أمثال هؤلاء فقال: ﴿يَجْعَلُونَ أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِم مِّنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ﴾[البقرة:١٩] وقال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُواْ مِن دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ﴾[البقرة:٢٤٣].

أسباب الخوف من الموت:

إذا سألت أي إنسان عن سبب خوفه من الموت فلا يخرج جوابه عن الأمور التالية :

١- غموض حقيقة الموت.

٢- الشعور بالخطيئة من الذنوب والمعاصي.

٣- الإفتراق عن الأحبة والملذات والآمال.

٤- انحلال الجسد وفقدان القيمة الإجتماعية والمعنوية واستحالته إلى شيء مخيف وكريه.

طرق العلاج:

تمهيد: إن التوصل إلى تخليص المريض من الخوف نهائيًا أمر مستحيل لأن الخوف – كما سبق بيانه – فطري، لهذا كان القصد من العلاج إنما التخفيف من الخوف بتجريد الموت من معظم ما فيه من الآلام النفسية.

ولما كانت الأسباب المتقدمة هي أهم المنبهات كان من الضروري اللجوء إلى تحليل هذه الأسباب وتوضيحها وتعليلها لإسقاطها من ذهن المصاب والإنتقال إلى مرحلة الإقناع بمجابهة حقيقة الموت بالرضى والقبول.

اسأل نفسك :

هل الموت من لوازم الحياة الإنسانية ؟ أو هل يمكن التخلص منه ؟

والجواب بدهي بالطبع، إذ ليس من عاقل يعترض على كون الموت أمرًا حتميًا، وضريبة على كل كائن حي.

قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾[العنكبوت:٥٧]

وقال تعالى: ﴿ قُل لَّن يَنفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِن فَرَرْتُم مِّنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ﴾[الأحزاب:١٦]

وقال تعالى: ﴿ قل قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلاقِيكُمْ﴾[الجمعة:٨] .

مادام الأمر كذلك فلماذا أخاف من الموت ؟

هل لأنه يعني الفناء؟

أو لأنه يعني الإنتقال من حياة دنيا إلى حياة أخرى.

الدهريون والماديون يقولون بالفناء قال تعالى على لسانهم: ﴿ إِنْ هِيَ إِلاَّ حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ﴾[المؤمنون:٣٧]، وهي رؤية قاصرة لإعتمادها الحواس في وضع المقاييس الوجودية، وأشد ما فيها من الإحباط اعتبار الإنسان كباقي المخلوقات الحية،وأي فضل في هذا للإنسان؟

هل أنت من هؤلاء - إن كنت كذلك-فلك الحق بخوفك، ولكن ليس من دليل عقلي أقوى على كون الموت بداية لحياة أخرى من تفرد الإنسان في تكوينه الجسدي والعقلي والروحي والنفسي عن باقي المخلوقات قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾[الإسراء:٧٠].

وقال تعالى: ﴿ وَقَالُوا إِنْ هَذَا إِلاَّ سِحْرٌ مُّبِينٌ*أَئِذَا مِتْنَا وَكُنَّا تُرَابًا وَعِظَامًا أَئِنَّا لَمَبْعُوثُونَ*أَوَآبَاؤُنَا الأَوَّلُونَ﴾[الصافات:١٥-١٧] .

وقال تعالى: ﴿وَإِنَّ الدَّارَ الآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴾[العنكبوت:٦٤] .

وقال تعالى:﴿وَلَدَارُ الآخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ اتَّقَواْ أَفَلاَ تَعْقِلُونَ﴾[يوسف:١٠٩] .

فالموت في نظر العقلاء والمؤمنين انتقال من مرحلة مؤقتة إلى حياة أخروية دائمة.

وإذا كان كذلك فأي معنى بقي لفكرة انحلال الجسد واستحالته إلى تراب وعظام؟

إن كثيرًا من الناس تشكل أجسادهم عبئًا نفسيًا عليهم، فيلجأ بعضهم إلى أطباء التجميل رغم ما يعتوِر أفعالهم من آلام مبرحة تلحق الأجساد، فكيف يكون شأن من أجريت له عملية تجميل دون أي شعور بألم ؟ ! .

وتسألني متى ذلك؟

نعم يكون ذلك يوم البعث، يوم يبعث الناس جميعًا، ويخص الله المؤمنين بتحسين الوجه والهيئة، تبارك الله أحسن الخالقين.

قال تعالى واصفا وجوه المؤمنين: ﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاضِرَةٌ۝إِلَىٰ رَبِّهَا نَاظِرَةٌ﴾[القيامة:٢٢-٢٣] .

وقال تعالى: ﴿فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا﴾ [الإنسان:١١] .

وقال تعالى: ﴿ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ﴾[المطففين:٢٤] .

والنضرة حسن يلحق بالوجه .

قد يقول قائل: «إن الموت يحمل معه فكرة الفراق والحرمان من مشاهدة الأحبة والإلتقاء بهم». وهذا يعني فقدان التوازن النفسي للإنسان .

أقول: نعم، ولكنه بعد الموت.

ولو سألت ميتًا منذ آلاف السنين بعد بعثه كم لبثت؟

ليقولن يومًا أو بعض يوم .

فراق هذا شأنه لا ينبغي أن يترك خوفًا في النفس من الموت، بل غاية ما يتركه دمعة حزن تحمل الرحمة وطلب المغفرة.

فقد بكى النبي -ﷺ-على سعد بن عبادة فقال: « ألا تسمعون؟ إن الله لا يعذب بدمع العين ولا بحزن القلب ولكن يعذب بهذا – وأشار إلى لسانه – أو يرحـم ».

وبكى النبي – ﷺ– على ولده إبراهيم فقال له عبد الرحمن بن عوف –رضي الله عنه–:

وأنت يا رسول الله– ﷺ– ؟ فقال: « يا ابن عوف إنها رحمة.إن العين تدمع، والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون ».

فالفراق يترك الحزن في النفس ولا ينبغي له أن يترك الخوف من الموت.

فراق مؤقت يتبعه لقاء يوم القيامة، لقاء يعقبه محبة ولقاء يعقبه لعنة وفراق أبدي.

أما لقاء المؤمنين فهو لقاء محبة وأنس، وأما لقاء الكافرين والفاجرين والفسقة فهو لقاء بغضاء ولعنة وتبرؤ.

قال تعالى: ﴿الأَخِلاَّء يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلاَّ الْمُتَّقِينَ﴾[الزخرف:٦٧] .

وقال تعالى :﴿إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتُّبِعُواْ مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُواْ وَرَأَوُاْ الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الأَسْبَابُ﴾[البقرة:١٦٦].

وإذا دخل أهل الجنة الجنة وأهل النار النار فلا لقاء بينهم البتة لإختلاف المصير، أما المنافقون فيحال بينهم وبين المؤمنين بعد بعثهم فتجدهم يتوسلون إلى المؤمنين طمعًا للإهتداء بنورهم ولا مجيب لهم .

قال الله تعالى :﴿يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى نُورُهُم بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِم بُشْرَاكُمُ الْيَوْمَ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ*يَوْمَ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِن نُّورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَّهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِن قِبَلِهِ الْعَذَابُ*يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُن مَّعَكُمْ قَالُوا بَلَى وَلَكِنَّكُمْ فَتَنتُمْ أَنفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَارْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ الأَمَانِيُّ حَتَّى جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ وَغَرَّكُم بِاللَّهِ الْغَرُورُ﴾[الحديد:١٢-١٤] .

فاحرص على تأسيس بيتك على التقوى وعاشر الأتقياء وتلمس خطاهم حتى تحشر معهم.

الخوف من المرض

التعريف:

الخوف من المرض: «هو خوف مرضي يعتري الإنسان إزاء داء معين أو مرض محدد كالخوف من مرض القلب، أو الخوف من السل الرئوي، أو الخوف من الإصابة بعاهة دائمة أو الخوف من أمراض الشيخوخة» .

أعراضه:

أ – وساوس نفسية تبدو على الإنسان في هيئة تخيلات وتوهمات نفس المرض المخوف .

ب- الإمتناع عن مشاركة الغير بالعزلة الإنفرادية، لإنتقال الأمراض المعدية عن طريق مشاركة الغير.

ج – تجنب كل ما من شأنه يوصل إلى المرض المتوهم كالمبالغة من الخوف من الجراثيم والتلوث، والوسوسة الزائدة في غسل الجسم والملابس وأدوات المطبخ والمأكولات .

د – إعادة أي حالة غير طبيعية إلى المرض المتوهم حتى أن المرء يخاف من السل الرئوي مثلا يخشى من السعال لئلا يكون ذلك بمثابة الدليل على إصابته بهذا المرض، والذي يخاف من مرض السرطان فإنه يخشى من كل تورم يظهر في جسمه لئلا يكون ذلك تورمًا سرطانيًا ...

أسباب الخوف من المرض

أ – **الخوف من الموت**:

ب – **الخوف من الآلام والأوجاع**: وقد يدفع هذا المخوف بعض الناس إلى الإمتناع عن إجراء عملية جراحية ضرورية خوفا مما تنطوي عليه من أوجاع يرهبه مجرد تصورها والتفكير بها .

ج – **الخوف من الإصابة بعاهة دائمة** :– ظاهرة أو خفية – وخاصة تلك الأمراض التي تصيب السمع أو البصر أو اللسان أو الجلد كالبرص والجذام والجرب أو الشلل النصفي أو الكلى.

د – **الخوف من نفور المجتمع منه**.

الخوف من المرض، مرض العصر :

نشرت جريدة الخليج الإماراتية في عددها الصادر بتاريخ ١٨أكتوبر١٩٩١، تقريرًا إخباريًا عن الخوف من المرض والذي أصبح مرضًا معترفًا به في بريطانيا قالت فيه:

« أعلن رسميًا في لندن أن ظاهرة الخوف من المرض التي تصيب بأعراضها أعدادا كبيرة من البريطانيين قد أ صبحت مرضًا يعترف به رسميًا».

وتفيد الإحصاءات المنشورة أخيرًا في لندن أن نسبة تصل إلى ٨٪ في حدها الأعلى لمترددين على عيادات و٣ ٪ في حدها الأدنى لمترددين على عيادات أخرى بإنتظام ليسوا مصابين بأية أمراض عضوية، ويتم إنفاق أموال طائلة على فحوصاتهم بأشعة إكس وتحليل الدم والجراحات الإستكشافية، علاوة على استهلاكهم ساعات طويلة من وقت الأطباء .

وعلى الرغم من اقتناع هؤلاء الناس بأنهم مرضى إلا أنهم من الناحية الطبية يعتبرون أصحاء وفي مستوى عال من اللياقة وقد أثبت الخبراء الطبيون البريطانيون الآن أن هؤلاء يعانون من حالة مرضية يمكن أن تكون أكثر ضررًا وتأثيرًا من الآلام التي تسببها الأمراض العضوية .

وقد أكد الدكتور ريتشارد ستيبرن الخبير النفسي في مستشفى سانت جورج أن خبراء في وزارة الصحة البريطانية بدأوا في إجراء عمليات

علاج نفسي وعضوي لهذا النوع من المرضى بالوهم، وقد ذكر الأطباء أن أحد هؤلاء المرضى كان مهووسا بقياس درجة حرارته، ولكن يقيس درجة حرارته نحو عشر مرات في اليوم الواحد، وكان يتخيل أن حرارته مرتفعة وأنه مصاب بحمىٰ إذا ما وجد ارتفاعًا ولو بشرطة واحدة من الدرجة في مقياس الحرارة .

وقد بلغ الهوس بالمريض بعد ذلك درجة أنه أخذ يقيس حرارته كل خمس دقائق وكان يحتفظ بجهاز ثرمومتر في كل غرفة في المنزل .

وقد أجرىٰ الأطباء سلسلة من الفحوص الكثيفة علىٰ المريض الوهمي وتكشف عدم وجود أي مرض طبي واضح، ومع ذلك فقد قرر الأطباء إجراء علاج نفسي مكثف لهذا الشخص علىٰ اعتبار أن هذه الحالة تعادل في خطورتها أي مرض عضوي حقيقي .

ويقول الخبراء أنه ثبت أن هناك مئات من الحالات التي أدت إلىٰ انهيار المستقبل العملي لهؤلاء الأشخاص المرضى بالوهم بسبب سيطرة فكرة المرض عليهم والخوف من آثاره ... ويصر بعض هؤلاء الأشخاص علىٰ إجراء فحص طبي دقيق لهم بإستخدام الأشعة وأجهزة الكمبيوتر المتقدمة.

وقد شبه بعض الأطباء هذه الحالة بأنها تشبه حالة العجز الجسماني التي تؤدي إلىٰ عاهات مستديمة لدىٰ هذا النوع من المرض .

وقد بدأت بعض المستشفيات والعيادات الطبية برنامجًا مكثفًا لمدة

تسعة أسابيع لمساعدة هذا النوع من المرضى وإقناعهم بأنهم ليسوا مرضى مطلقًا. وفعلا تحسنت حالة عدد كبير منهم فأخذ يقلل من تردده على عيادات الأطباء إلى أن وصل مرحلة الإقلاع عن التفكير في مشاكله الصحية ثم عادت الصحة والعافية إلى نفوسهم وأجسامهم .

ولذلك فإن الخبراء يؤكدون أن اعتبار هذه الحالة نوعًا من المرض وعدم الإستخفاف بتقييم أخطارها كان فكرة صائبة ينبغي تطويرها، وتوفير العلاج النفسي والإستماع شخصيًا إلى شكاوى هؤلاء الناس هو السبيل المثالي لمعالجة هذه المشكلة العويصة.

طرق العلاج

مدخل إلى العلاج

لجأ الناس قديما للتخفيف من الخوف من الأمراض إلى السحر والشعوذة، ولا تزال أعراض هذه الوسائل منتشرة في أصقاع المسلمين وغيرهم وبخاصة عند العوام منهم وبعض أنصاف المتعلمين .

ومع ما تشكله هذه الوسائل من تأثير نفسي بالتخفيف من حمأة الخوف من المرض أحيانًا إلا أنها من الوسائل المحرمة لما تحويه من ألفاظ ومعتقدات شركية تخرج الإنسان من دائرة التوحيد إلى الشرك.

علمًا بأن معالجة الخوف من الأمراض عن طريق الدين أمر فيه فائدة عظيمة على النفس الإنسانية، ولكنه لا ينفصل عن الأخذ بالأسباب

لإتمام عملية التوكل.

قال – ﷺ –: « اعقلها وتوكل ».

فعندما ينتشر وباء ويخاف الإنسان على نفسه الإصابة به،عليه التوجه إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء بالحفظ والرعاية ثم العمل بالأسباب الفاعلة.

فالطاعون مثلا بقية رجز أو عذاب أرسله الله على طائفة من بني إسرائيل فإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها، وإذا وقع بأرض ولستم بها فلا تهبطوا عليها وهذا ما يسمى بالحجر الصحي وهو من الأسباب الظاهرة في عدم انتشار الوباء .

ولكن لا ينبغي أن يكون هذا الوباء سببًا في دوام الوسوسة لمن كان داخل المنطقة المصابة ولا لمن يكون خارجها،لأن الوسوسة بحد ذاتها مرض، فكيف يعالج خوفه من مرض بتلبس مرض آخر.

والأمراض الجنسية كالإيدز والزهري والسيلان مماثلا أيضًا للطاعون، ولتجنها لا بد من تجنب أسبابها، وأهمها؛ الإتصال مع أطراف أخرى مصابة بهذه الأمراض، وحتى لا يقع الإنسان فريسة الجهل لا بد من الإمتناع عن السفاح والإكتفاء بالحلال الطيب، ولا مانع يمنع من تأكد خلو الزوجين قبل زواجهما من أمثال هذه الأمراض.

وإذا كان الطاعون بقية رجز أرسله الله على عصاة بني إسرائيل، فإن الأمراض التناسلية أيضًا بقية رجز أرسلها الله على العصاة الذي يتعدون

حدود الله جزاء وفاقًا.

أما الأمراض غير المعدية كالخوف من الأمراض السرطانية أو أمراض القلب فعلاجها بتجنب كل ما من شأنه أن يؤدي إليها، فمثلا أجمع الأطباء على أن الدخان من أسباب الورم الخبيث.

والسمنة من أسباب أمرا ض القلب، فلماذا لا يعمل الإنسان بهذه النصائح حتى يتجنب الخوف من هذه الأمراض.

وصايا مهمة للعلاج

١ –التوجه إلى الله بالدعاء بالحماية والرعاية وهذه جملة من أدعية المصطفى –ﷺ– للحفظ من الأمراض المخوفة كافة.

أ – عن أنس –رضي الله عنه– قال: قال رسول الله –ﷺ– :

«اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل ... وأعوذ بك من الصمت والبكم والجنون والجذام والبرص وسيء الأسقام ».

ب – وعن علي– رضي الله عنه–قال :قال رسول الله –ﷺ–:

«اللهم أمتعني بسمعي وبصري حتى تجعلها الوارث مني وعافني في ديني وفي جسدي».

ج– وعن ابن العباس –رضي الله عنه– قال :قال رسول الله –ﷺ–:

«اللهم إني أسألك العفة والعافية في دنياي وديني وأهلي ومالي، اللهم استر عورتي وآمن روعتي واحفظني من بين يدي ومن خلفي وعن شمالي ومن فوقي وأعوذ بك من أن أغتال من تحتي».

د- وكان من دعائه -ﷺ-لمعالجة الخوف من الشيخوخة «اللهم اجعل أوسع رزقك عند كبر سني وانقطاع عمري».

٢- طلب الوقاية العلاجية بأخذ الطعم ضد الوباء.

وهذا ما يسمى بالطب الوقائي.

٣-الإهتمام بالنظافة العامة والخاصة من غير إفراط ولا تفريط.

٤-استخدام قانون المعدلات.

قالت إحدى السيدات لدايل كارنغي مؤلف كتاب دع القلق وابدأ الحياة: «منذ سنوات قليلة، انشر مرض شلل الأطفال في كاليفورنيا، في الماضي كدت أصاب بالجنون لذلك، لكن زوجي أقنعني بالتصرف بهدوء، فاتخذنا الاحتياطات التي يمكننا اتخاذها،أبعدنا الأطفال عن التجمعات بعيدًا عن المدرسة وعن دور السينما وعندما استشرنا دائرة الصحة وجدنا أن أسوأ حالات مرض شلل الأطفال المنتشرة في كاليفورنيا لم يصب سوى (١٨٥٣)طفلا.فشعرنا طبقا لقانون المعدلات أن فرص الإصابة بهذا المرض هي بعيدة.

٥- التعاون مع الأمر المحتوم:

أ – الصبر. قال تعالى: ﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[الشرح:٦].

قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا للهِّ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ* أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾[البقرة:١٥٥-١٥٧].

وقال -ﷺ-: «أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل، يبتلي الرجل على حسب دينه فإن كان في دينه صلبا اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلى على قدر دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة» .

وقال -ﷺ-: «عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن. إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له».

ب- بالقرآن والرقى الثابتة عن رسول الله -ﷺ- فقد أخبر سبحانه وتعالى عن كتابه أن فيه شفاء للمؤمنين قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾[الإسراء:٨٢].

قال ابن القيم: «و من ها هنا لبيان الجنس لا للتبعيض، فإن القرآن كله شفاء، كما قال في الآية (المتقدمة)، فهو شفاء للقلوب من داء الجهل والشك والريب فلم ينزل الله سبحانه وتعالى من السماء شفاء قط أعم ولا أنفع ولا أعظم ولا أنجع من إزالة الداء من القرآن».

وقد ثبت في الصحيحين من حديث أبي سعيد قال: «انطلق نفر من

أصحاب النبي -ﷺ- في سفرة سافروها حتى نزلوا على حي من أحياء العرب فاستضافوهم، فأبوا أن يضيفوهم. فلدغ سيد ذلك الحي، فسعا له بكل شيء لا ينفعه شيء، فقال بعضهم: لو أتيت هؤلاء الرهط الذين نزلوا، لعله أن يكون عند بعضهم شيء فأتوهم، فقالوا: يا أيها الرهط. إن سيدنا لدغ وسعينا له بكل شيء لا ينفعه شيء. فهل عند أحد منكم من شيء ؟ فقال بعضهم: والله إني لأرقي، ولكن والله لقد استضفناكم فلم تضيفونا فما أنا براق لكم حتى تجعلوا لي جعلا فصالحوهم على قطيع من الغنم فانطلق يتفل عيه ويقرأ: ﴿الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾[الفاتحة:٢]، فكأنما نشط من عقال فانطلق يمشي وما به قلبة».

فأوفوهم جعلهم الذي صالحوهم عليه فقال بعضهم. اقتسموا، فقال الذي رقى: لا نفعل حتى نأتي النبي -ﷺ- فنذكر له الذي كان، فننظر ما يأمرنا، فقدموا على الرسول -ﷺ-، فذكروا له ذلك فقال: « وما يدريك أنها رقية؟»، ثم قال: «قد أصبتم، اقتسموا واضربوا لي معكم سهمًا » .

فقد أثر هذا الدواء في هذا الداء وأزاله حتى كأنه لم يكن، وهو أسهل دواء وأيسره ولو أحسن العبد التداوي بالفاتحة لرأى لها تأثير عجيبا في الشفاء.

ومكثت بمكة مدة يعتريني أدواء ولا أجد طبيبًا ولا دواء فكنت أعالج نفسي بالفاتحة. فأرى لها تأثيرا عجيبا فكنت أصف ذلك لمن يشتكي ألما فكان كثير منهم يبرأ سريعًا.

ولكن ها هنا أمر ينبغي التفطن له، وهو أن الأذكار والآيات أو الأدعية التي « يستشفي » بها ويرقي بها، هي في نفسها نافعة شافية، ولكن تستدعي قبول المحل وقوة همة الفاعل وتأثره فمن تخلف الشفاء كان لضعف تأثير الفاعل أو لعدم قبول المنفعل أو لمانع قوي فيه يمنع أن ينجع فيه الدواء.

كما يكون ذلك في الأدوية والأدواء الحسية فأن عدم تأثيرها قد يكون لعدم قبول الطبيعة لذلك الدواء وقد يكون لمانع قوي يمنع من اقتضائه أثره، فأن الطبيعة إذا أخذت الدواء بقول تام كان انتفاع البدن به بحسب ذلك القبول فكذلك القلب إذا أخذ الرقي والتعويذ بقبول تام وكان للراقي نفس فعالة وهمة مؤثرة أثر في إزالة الداء.

عن عبادة بن الصامت – رضي الله عنه – قال: «أتى جبريل رسول الله –ﷺ– فقال: بسم الله أرقيك من كل داء يؤذيك من حسد حاسد ومن كل عين واسم الله يشفيك ».

وعن أبي سعيد الخدري – رضي الله عنه – أن جبريل عليه السلام أتى النبي – ﷺ– فقال: «اشتكيت يا محمد ؟»، فقال: «نعم». فقال: «بسم الله أرقيك من كل ما يؤذيك ومن شر كل نفس وعين الله تشفيك بسم الله أرقيك» .

وقال رسول الله – ﷺ -: « إذا فزع أحدكم في أزمة فليقل: بسم الله، أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وشر عباده، ومن شر

الشياطين أن يحضرون» .

ج – التداوي بالعمل بالأسباب المساعدة لرفع الداء

قال رسول الله – ﷺ –: « تداووا عباد الله، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء. غير داء واحد. الهرم ».

قال – ﷺ –: « لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برئ بإذن الله تعالى» .

يقول كارل كارنيغي: أخبرني الأستاذ هوكس في جامعة كولومبيا أنه اتخذ هذه الترنيمة واحدًا من شعاراته: لكل علة تحت الشمس يوجد لها علاج، أو لا يوجد أ بدًا، فإن كان يوجد علاج حاول أن تجده، وإن لم يكن موجودًا لا تهتم به .



ما الفرق بين القلق والخوف ؟

تعريف القلق anxiaty

حالة يعاني فيها الشخص أو المجموعة من مشاعر عدم الإطمئنان والإستقرار (كتصور أو تخيل) مع تفعيل الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) كإستجابة لتهديد مبهم غير نوعي.

تعريف الخوف: fear

حالة يعاني فيها الشخص أو المجموعة من مشاعر عدم الإطمئنان والإستقرار (كتصور أو تخيل) مع تفعيل الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) كاستجابة لتهديد موضوعي مادي خارجي واضح.

فالفرق بينهما يرجع إلى العامل المهدد للذات فهو مبهم مجهول في القلق وواضح مادي يمكن إزالته في الخوف .

ومثال القلق عند المرضى أن يقلقوا من احتمال أن يكون مَرَضُهم سرطانًا. وأما مثال الخوف أن يخافوا من الألم الذي قد يحدث نتيجة حقن إبرة عضلية، ويزول الخوف بزوال العامل المهدد، كرفض الحقن أو

استبدال الحقن بالمضغوطات .

ولذلك فإن تدبير القلق قد يكون صعبًا لعدم كشف العامل المسبب، وقد يحتاج ذلك إلى التحليل النفسي. وقد يقوم المريض بحسب قدراته على تحويل القلق إلى مرض عضوي كتشنج القولون أو حدوث القرحة الهضمية أو ظهور الآلام القلبية أو حتى الشلول العصبية التحويلية ..

وإنَّ القلق الخفيف والخوف الخفيف من المظاهر الطبيعية عند الإنسان وتعتبر من سلوكيات الدفاع، ولكنها قد تصل إلى درجة مرضية كالقلق الوسواسي الذي يحرم الشخص من حياة طبيعية والقلق العميق الذي يحرم من التفكير الطبيعي والإنتاج، ويكون القلق عرضًا ملازمًا لكثير من الأمراض النفسية كالإكتئاب والذهان الزوري ..

وقد يكون الخوف المرضي طريقة تحويلية ينتهجها المصاب بالقلق التوتري العميق للتخفيف منه، كالخوف من المرتفعات أو الخوف من البقاء في الغرف وحيدًا أو الخوف من الساحات العامة ..



الهروب.. وخوف المواجهة!!

الهروب من المواجهة أيًا كان نوعها، عائلية، اجتماعية، مع رأي عام، تبقى حالة من الدفاع عن النفس بوسائل غير مشروعة، وغالب الناس رجالًا ونساءً ليسوا شجعانًا، لكننا في حالات الهروب، نبررها ليس بالسلامة الذاتية، وإنما الكذب عليها، ولذلك نشتكي من غلاء الأشياء، الأغذية، والمساكن، والأطعمة وغيرها لكننا لا نواجه أنفسنا بالمبالغة بالولائم وفوائض الأغذية، والمنزل المقبول والإقتصادي يمكننا أن نلغي أجزاء منه مثل الملاحق، وغرفة السفرة، وتكبير الصالات والمداخل والمجالس دون أن نشعر بنقص ما..

ونغضب حين يواجهنا أحد أبنائنا بالنطق بالحقيقة، ونعتبره يتطاول على قيمنا ويهتك احترام تربيتنا، ونريد لنسلنا شبابًا وشابات أن يكونوا جامعيين، ومدراء، وأصحاب مراكز مرموقة، ولا نبحث في داخلهم عن إمكانات مهنية، أو فنية، أو اختصاصات يمكنها أن ترقى بالمجتمع، وتدر المكاسب المادية والمعنوية..

كل الشعراء والمغنين، يعلنون الحب، والبكاء، بينما لا نقاوم التدليس

وعدم الاكتراث برؤية طفل جائع، أو شيخ مقهور، لنمارس مبادئ الحب بدمجها بالشفقة وغسل دموع تلك الفئات لرفع مستوى كرامتهم وتلبية احتياجاتهم.

نتقابل بالشارع، والمناسبات، نتصافح وأول الأسئلة عن الصحة والعائلة والأحوال العامة، في الوقت الذي نسأل عن صحته أمامنا بكامل عافيته..

نبالغ في مجاملة المدير، والتاجر، والشخصية المرموقة اجتماعيًا، ونستجدي من لديه قدرة العقاب على خطأ، مع أننا نعلم أن هذا الهروب مبرر، لكسر القانون أو حق الآخر، وممارسة الإزدواجية الشخصية بمعناها الساذج..

نكره من حرر «فواتير» الكهرباء، والمياه، والهاتف، لكننا لا نسأل أنفسنا لماذا نسرف بإستعمال هذه الضرورات بلا غاياتها؟ ونرفع من وعينا بأن هذه المنجزات جاءت لأداء أغراض صحيحة، لا «الرغي» وترك المكيفات، والمدافئ، والمصابيح وصنابير المياه بلا رقابة، ثم نبحث عن مبرر نحول عليه أخطاءنا..

في مراسم زواجاتنا، الأم تنفق مدخراتها، وتجبر الأب على إضافة رقم جديد في دفتر ديونه، والسبب أن الإحتفال يجب أن يكون حديث النساء قبل الرجال، والبنت القريبة لنا ليست أفضل من بنتنا..

بالمقابل لا نسعى أن نطور ذواتنا من خلال استغلال قدراتنا، كأن

نبدأ بوظيفة بسيطة لنصل إلى درجات جيدة بإضافة مهارات وابتكارات أخرىٰ للإدارة، ولا نقبل الإدخار لنبدأ بالملاليم لتقودنا إلى الآلاف والملايين، من خلال التصميم والإرادة والتكيف مع قبول القليل لنصل إلى التراكم المادي الكثير..

ملولون، يحب طفلنا اللعبة، ولأننا لا نزرع فيه قيمتها المعنوية، فإنه يقوم بكسرها، ويشتري الميسورون لأبنائهم السيارات وأجهزة «الجوالات» والحواسيب، ولكنها بعد وصول «الموديل» الجديد يأتي التغيير للمباهاة، وليس للحاجة..

السيدات الكريمات أكثر من يدخل مسابقة «الموضات» في الملابس والحلي، وملونات الوجه وصبغات الشعر والشفتين، ولذلك من العيب أن تلبس «فستانًا» في حفلتين، وإلا صارت سخرية الاسم المؤنث من بني جنسها..

أليس هذا هروبًا من كل شيء، سطوة التقاليد، وقسوة العادات ثم نشكو ولكننا لا نسعىٰ إلى التغيير الموضوعي بكفاءة الإنسان المتطور..



حلول لمواجهة مخاوفنا

كيف تصبح شخص جريء؟

شخصيتك سوف تحقق لك الكثير فالجاذبية والديناميكية بوسعهما أن يجعلا الأخرين يحبونك.

فالناس لاتحب المترددين والفاشلين ولكن ينجذبون نحو الذين يعرفون عنهم ماذا يريدون ويتوقعون الفوز والواثقين من أنفسهم ويؤمنون بها وببساطة يمكن أن يتم ذلك من خلال:

- اجعل خطواتك ذات جرأة وكن واثقًا من نفسك وعيناك متطلعتين الى هدف ماتستطيع ان تحققه لنفسك وبنفسك.

- ارفع رأسك الى أعلى وافرد كتفيك وامش بخطى ثابتة.

- اجعل نبرة صوتك تعبر عن الثقة حتى يصل الى الناس قبل أفكارك فهو الذي يقوم بتوصيل مشاعرك وعليه يحدد من يسمعك هل تتحدث بصوت ينم عن الشجاعة والإقدام أم اليأس والشجن والدموع وكذلك تكلم بوضوح وبلاتردد.

- كن ذا لياقة فإذا اردت التمتع بالقوة والثقة وتكتسب حب الناس كن شغوفًا بهم فلاتجعل لسانك يخونك قط فإن القدرة على الكلام مع اللياقة تزيدك طلاوة وتزيد من قوة تأثيرك في الناس على اختلافهم.

- أضف صفة الحماس الى شخصيتك وتصرف بحماس وتبن مواقف وتصرفات يريد الطرف الاخر ان تقوم بالتعبير عنها فانت لنتستطيع ان تصل لشخص لأمر مالم تكن متحمسًا أصلًا لهذا الأمر الذي تريده فعندما تكون متحمسًا ويعرف من أمامك بحماسك فإنه سوف يريد هذا الأمر ويرغبه فالحماس معد.

- عليك أن تصبر على الأراء والأفكار التي ترى في قرارة نفسك أنها غير متفقة معك فإن من أسرار الشخصية الجذابة الإصغاء الواعي المشوب بالتقدير والعطف لآراء الآخرين وتقبل الآخرين ودعهم يتمتعون بالإسترخاء عندما يعرضون وجهات نظرهم وان يكونوا في مأمن من نقد الاخرين لهم.

- لابد لك من المرح والإشراق والتفاؤل فلهذا يحبك الاخرون ويلجأون إليك ويحبون صحبتك.

- كن ذا مظهر لائق فالمظهر اللائق يكسبك احترام النفس

والإحساس بالثقة والإطمئنان فالرجل الذي تشيع الفوضى في هندامه لابد ان تشيع الفوضى في تفكيره كذلك.

- لاتكن تقليديًا عند الثناء والمجاملة.



تفائـــل..لتنجـــح

هل تعتقد أن أحدًا لن يستطيع أن يصل الى النجاح الذي يتمناه بسبب فقر والده أو انحطاط مركزه الإجتماعي.

هل تعتقد أنك لا تحظى بالحظ الجيد وأن الطريق معاكس لك والقدر ضدك وأنه لامجال لتقدمك في منصبك؟

إنك لعلى خطأ كبير إذا اعتقدت شيئًا من ذلك أو سمحت لهذه الأوهام أن تتسلل الى نفسك وتتحكم في حياتك.

هناك ألوف من العظماء وكبار رجال الأعمال عرضت لهم ظروف كظروفك أو أسوأ منها ولكنهم رغم ذلك لم ييأسوا بل واصلوا سعيهم في ثبات وإيمان حتى بلغوا أهدافهم وأدركوا النجاح المطلوب.

لماذا تيأس من النجاح في عملك مهما تكن الأسباب؟ لانك فقير؟.. لقد ظل «برنارد بليس» ستة عشر عامًا يكافح ويواصل البحث رغم فقره المدقع فكانت النتيجة أن تكلل سعيه بالنجاح ووفق إلى ابتكار نوع من اللدائن الكيميائية كان له شأن عظيم في الصناعة الحديثة.

أم لأنك جاوزت سن الدراسة والتعليم؟.. إن أحد الأشخاص ظل ثلاث عشرة سنة وهو يواصل العمل بضع سنوات كل يوم في

مصنع الغزل وكان يضع إلى جوار مغزله كتابًا يختلس النظر إلى صفحاته من لحظة لأخرى وهو يدير المغزل فتلتقط عيناه جملة من هنا وجملة من هناك وبعد انتهاء ساعات العمل كان يذهب إلى مدرسة مسائية يقضي فيها نحوًا من ساعتين فإذا ما عاد إلى البيت واستراح قليلًا استأنف القراءة والمطالعة حتة تخطف أمه المصباح الذي يقرأ عليه وحينئذ يأوي إلى فراشه مضطرًا.

وقد ظل كذلك منذ كان في العاشرة من عمره حتى بلغ الثالثة والعشرين ثم نال بعد ذلك شهادة في الجيولوجيا وأخرى في الطب.



تمسك بهدوءك .. وابتلع خوفك

هناك علاقة عميقة بين الأعصاب وأعضاء الجسم ووظائفها المختلفة فلو أدرك المرء قوة هذه العلاقة لحافظ على هدوء أعصابه ليعيش سليمًا معافى.

ولكن الكثيرين يعتقدون أن الجهاز العصبي لايسيطر إلا على أعضاء الجسم الخارجية فقط فلايتحكم إلا في الحركة والمشي والكلام.

والحقيقة أن الجهاز العصبي يتحكم بجميع الأعضاء والأجهزة الداخلية بما فيها القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي والتناسلي والبولي والرئتين.

ويجب أن يعلم المرء أن المؤثرات النفسية المختلفة مهما كانت بسيطة تؤثر في وظائف كثير من أعضاء الجسم وإفرازات غدده الداخلية فعند خوفه أو غضبه تزداد ضربات قلبه ويرتفع ضغط دمه وترتجف أطرافه وكثيرًا مايتصبب منه العرق ويصاب كثير من الطلبة بغسهال أو أدرار في البول قبيل دخول الإمتحان أما في الفرح فينخفض ضغط الدم ويشعر الإنسان بنشاط غريب وتزداد شهيته للأكل.

وقد أثبت الطب الحديث، إن كثيرًا من الأمراض العضوية كإرتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السكري وقرحات

المعدة وتقلص القولون والربو والصداع تنشأ في أكثر الأحيان من الإضطرابات النفسية وقد أمكن شفاء كثير من هذه الحالات بالعلاج النفسي بعد أن فشلت فيه جميع الوسائل الأخرىٰ وتظهر هذه الأمراض أو بعضها في الشخص المنطوي علىٰ نفسه ذي المزاج المرهف إذا تعرض لصدمات نفسية شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها وحينئذ تتوتر أصابه فتضطرب وظائف جسمه وغالبًا ما تتركز الأعراض في عضو من جسمه خصوصًا إذا كان عضوًا ضعيفًا في الأصل.

ولكي تعيش بأعصاب سليمة يجب عليك أن تتجني التفكير المستمر والعمل المتواصل فغن لنفسك كما لبدنك عليك حق فعليك أن تنسىٰ عملك بمجرد انتهائه وأن تخلد الىٰ الراحة من أعمالك ومشاغلك كلما سنحت لك الفرصة وعليك أن تغتنم عطلة آخر الإسبوع والعطلات الصيفية لتحقيق ذلك.

ويجب أن تقضي هذه الفترات بعيدًا عن محيط عملك في رحلات بعيدة أو رياضة نافعة فإذا عدت إلىٰ عملك كنت هادئ البال نشيطًا ويمكنك أن تستلقي مدة كل يوم في الفراش مسترخيًا في هدوء غير مفكر في كل شيء فتشعر بعدها براحة نفسية وبدنية.

واحذر الهم والغضب فهي أعد أعدائك وعواقبها وخيمة فالهم قائل ويجب عليك ان تتغلب عليه بإزالة أسبابه وبقوة إرادتك وايمانك أما الغضب فتذرع له بالحلم وابدأ يومك بهدوء وابتسامة وستجد أن ليس ثمة مايوجب الغضب في أكثر الأحيان.

ويجب أن تتخذ قرارًا معينًا في كل موقف أو صعوبة تقابلك بعد روية وتبصر وأن تسعى لتحقيق هذا الهدف بصبر وجلد واحذر المواقف المعلقة وانصات الحلول فإنها تؤدي بك إلى التفكير المستمر والقلق الشديد.

ولاتندم على شئ فات أو خسارة إصابتك فلا فائدة من الندم وليكن ذلك الموقف أو تلك الخسارة حافزًا قويًا يدفعك إلى الأمام واعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا وعش هادئ الأعصاب تعش سليمًا معافى.



واجه أفكارك السلبية وتخلص منها

أنت وحدك سيد أفكارك وأنت وحدك الذي يستطيع أن يتحكم في نوعيتها لاأحد ينوب عنك في هذا الامر عندما تكون في موقف صعب وتردد في نفسك :«لن أقدر أبدًا أن أتغلب على مخاوفي» أو «نظرا لكثرة المرشحين لهذه الوظيفة فسأفشل حتمًا في الحصول عليها» عندما تفكر بهذه الطريقة فإنك تغذي جهازك الداخلي بأفكار سلبية من شأنها أن تؤثر سلبيًا على سلوكك دون أن تشعر.

بينما إذا شحنت جهازك الداخلي بتصورات إيجابية فإنها ستصلح شيئًا فشيئًا عاداتك السيئة وتؤثر إيجابيًا على حياتك اليومية.

كلما فكرت في النجاح كلما توفرت لك فرص النجاح أكثر.

يقول علماء النفس :«كل فكرة تبقى في الذهن طويلًا تميل إلى التحقق في الواقع».وهذا مايفسر فعالية الإيحاء الذاتي ويمكننا التثبت بسهولة من صحة هذه القاعدة في المجال الطبي :فكل الأطباء يؤكدون أن أي مريض ولو كان مرضه خطيرًا مقتنع بقرب شفائه له فعلًا حظ أكبر في الشفاء من غيره.

ماذا يمكن أن يحدث أسوأ مما حدث؟

عندما تستعد لإجتياز عقبة ما ولاتستطيع السيطرة على مخاوفك

وقلقك تفكر في أوسوأ مايمكن أن يحدث ثم قل في نفسك بإعتقاد جازم: «على كل حال مهما حصلفإن الحدث لن يكون أسوأ مما تصورت».

بتكرار هذا التأمل عدة مرات ستلاحظ بالفعل أن قلقلك وانشغال بالك سينقص بنسبة ملحوظة ليعوض بنوع من الإنشراح لنضرب مثالين على هذا:

- شخص مدعو لمحادثة مع مدير شركة يكاد قلبه ينخاع من شدة الإضطراب مع أن أسوأ شيء يمكن أن يحصل له هو ألا يقبل ليشغل المنص الشاغر. وما الضرر في ذلك؟ سيعود ببساطة إلى نفس الوضع الذي كان عليه قبل أن يقدم مطلبه وطبعًا ليس في هذا نهاية العالم!

- أنت تتأهب لإلقاء محاضرة في الفصل وإذا بكل جسمك يرتعد من الخوف. فقط فكرة الحديث لبضع دقائق أمام كل زملائك تملأ صدرك رعبًا على انفعالاتك وترتيب أفكارك لكن بعد بضع لحظات فقط يعود كل شيء لسيره الطبيعي ثم إنك لست أول ولا آخر شخص يصاب بالرهبة. حتى أستاذك وزملاؤك تعرضوا لهذا الإنفعال يومًا ما وكذلك كان الحال بالنسبة إلى كل خطيب جيد في بدايته فما الغريب أن تشعر به أنت أيضًا؟

حارب المقولات الهدامة

لنأخذ مثالًا: ابنك الصغير خرج في المساء مع صديق له لمشاهدة فيلم دون طلب الإذن منك؟

عند رجوعهلا توبخه بجمل هدامة من نوع :«أنت ابن عاق لن أسمح لك أبدًا بالخروج بعد الذي فعلت» بل اتركه يرتاحثم في الغد حدثه بهدوء :«بلال أفهم جيدًا أنك بعد أسبوع مرهق بالدراسة تود أن تروح عن نفسك قليلًا لكن لم لم تخبرني بخروجك البارحة؟ لقد كنت أنوي أن نذهب سويًا لزيارة أبناء عمك».

تعلم إذًا في حياتك اليومية: أن تشر أن تشجع وأن تعاتب أيضًا لكن بإستعمال جمل بناءة.



حقيقة الشجاعة

في اللغة: يرد معناها إلى أصل واحد هو الجرأة والإقدام. في لسان العرب: شَجُع شجاعة: اشتد عند البأس والشجاعة: شدة القلب في البأس، ومن يتصف بهذا الخلق يقال له: شَجاع وشِجاع وشُجاع وأشجع وشَجع وشَجيع وشِجَعَة ويُجمع على: شُجْعان وشِجعان وشَجَعَاء وشِجَعَة وشِجْعَة وشَجْعَة وشُجْعَة وشِجَاع والمرأة شِجَاعَة وشَجِعَة وشَجِيعَة وشَجْعَاء، وقيل: لا توصف به المرأ ة، وشجّعته: إذا قلت له أنت شجاع أو قويت قلبه، ورجل مشجوع: مغلوب بالشجاعة. قال بن المناوي في التوقيف على مهمات التعاريف: الشجاعة الإقدام الإختياري على مخاوف نافعة في غير مبالاة. الشجاعة قلب حديدي جامد لا يهاب الموت كما قيل: لنحن أغلظ أكبادًا من الإبل .

الشجاعة هي الصبر والثبات والإقدام على الأمور النافعة تحصيلًا وعلى الأمور السيئة دفعًا، وتكون في الأقوال والأفعال، والشجاعة التغلب على رهبة الموقف قال بعضهم: الشجاعة صبر ساعة. الشجاعة من القلب وهي ثبات القلب واستقراره وقوته عند المخاوف، وهو خلق يتولد من الصبر وحسن الظن. قال العلماء: منشؤها القوة الغضبية للنفس، لأن الثبات أثر كمال تلك القوة؛ فالشجاعة تتكون من: قوة

الجنان والجرأة على العدو واستصغار شأنه. قال الجرجاني: الشجاعة: هيئة حاصلة للقوة الغضبية بين التهور والجبن بها يقدم على أمور ينبغي أن يقدم عليها كقتال الكفار مالم يزيدوا على ضِعف المسلمين. تعريف الشجاعة عند همنغواي: الصبر الجميل على الشدائد. وقيل: هي العنصر من عناصر الروح الذي يوصف بأنه العنصر الجسور الملهم. وقيل: قدرة الروح على انتزاع الفوز في مواجهة أعتى الأخطار. وقيل:

القدرة على التحرك لقهر الخوف. وقيل: هي استعداد المرء لأن يحمل على كاهله السلبيات التي ينذر الخوف بمقدمها من أجل تحقيق ايجابيات أكثر زخمًا. وقيل: الشجاعة هي الإقدام تحت إشراف العقل للدفاع عن النفس أو عن أي عزيز لديها. الشجاعة كمنحة من العناية الالهية هي سبب ونتيجة. قال الجاحظ في تهذيب الأخلاق: الشجاعة هي الإقدام على المكاره والمهالك عند الحاجة إلى ذلك، وثبات الجأش عند المخاوف مع الاستهانة بالموت. قال ابن حزم: هي بذل النفس للذود عن الدين أو الحريم أو عن الجار المضطهد أو عن المستجير المظلوم، وعمن هُضم ظلمًا في المال والعرض، وسائر سبل الحق سواء قلّ من يعارض أو كثر. الشجاعة تختلف من شخص لآخر تبعًا للاستعداد الفطري فكل أحد لديه نسبة من الشجاعة وأخرى من الجبن. أو يكون شجاعًا في مواقف وجبانًا في مواقف أخرى. الشجاعة لا بد أن تعتمد على رأي حصيف وتبصر مع حسن حيلة وحذر وتيقظ وإلا كانت انتحارًا .

قال المتنبي: الرأي قبل شجاعة الشجعان: هو أول وهي المحل الثاني.

فإذا اجتمعا لنفس مـــرة　　بلغت من العلياء كل مكان

و لربما طعن الفتىٰ أقرانه　　بالرأي قبل تطاعن الأقران

أصل الشجاعة

في القلب وهو ثبات القلب وسكونه وقوته عند المهمات والمخاوف، ولا يثبت القلب إلا مع سلامة العقل والمزاج وهو الإعتدال؛ فالشجاعة حرارة القلب وغضبه وقيامه وانتصابه وثباته، والشجاعة ليس لها اتصال بالأبدان قوةً وضعفًا، ولا باللسان.

يقول كثير عزة

ترىٰ الرجل النحيف فتزدريه　　وفي أثـوابـه أسـد هـصـــور

و يعجبك الطرير إذا تـــراه　　فيخلف ظنك الرجل الطريـر

و قد عظـم البعيـر بغيـرلـبّ　　فلا عـرف لـديـه ولا نكيـــر

نقل ابن قتيبة في عيون الأخبار: عن الحرس: « رأيت من الجبن والشجاعة عجبًا، استثرنا من مزرعة في بلاد الشام رجلين يذربان حنطة أحدهما أصيفر أحيمش (تصغير الأحمش وهو دقيق الساقين) والآخر

مثل الجمل عظمًا فقاتلنا الأصيفر بالمذرى (خشبة ذات أطراف كالأصابع يذرى بها الحبّ وينقى) لا تدنو منه دابة إلا نخس أنفها وضربها حتى شق علينا فقُتل، ولم نصل إلى الآخر حتى مات فرقًا فأمرت بهما فبقرت بطونهما فإذا فؤاد الضخم يابس مثل الحشفة، وإذا فؤاد الأصيفر مثل فؤاد الجمل يتخضخض في مثل كوز من ماء».

ذكر عمرو بن معد يكرب الزبيدي عندما سأله عمر بن الخطاب عن أجبن رجل لاقاه فقال: «يا أمير المؤمنين كنت أشن الغارة فرأيت فارسًا لابسًا لامة الحرب، وهو راكب على فرسه»، فقلت: «يا بنيّ خذ حذرك فإني قاتلك لا محالة»، فقال لي: «ومن تكون؟» فقلت: «عمرو بن معد يكرب فسكت ودنوت منه فوجدته قد مات»، فهذا أجبن من لقيت. ذكره في كتاب بدائع السلك لابن الأزرق.

يقول الراغب: «الشجاعة إن اعتبرت وهي في النفس، فصرامة القلب على الأهوال وربط الجأش في المخاوف، وإن اعتبرت بالفعل فالإقدام على موضع الفرصة. وهي فضيلة بين التهور والجبن وهي تتولد من الفزع والغضب إذا كانا متوسطين» .

مجالات الشجاعة: في الجهاد والخطابة وعلى المنابر والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وإعلان الرأي قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَىٰ مِن بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَٰئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ۞إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنُوا فَأُولَٰئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾[البقرة:١٥٩-١٦٠]. فهذا تربية لشجاعة

الرأي ومخاطبة عظيم في الحديث: «أفضل الجهاد كلمة حق عند سلطان جائر» (رواه أبوداود والترمذي). «سيد الشهداء يوم القيامة حمزة ورجل قام إلى إمام جائر فأمره أو نهاه فقتله». من الأمثلة موقف الإمام أحمد في فتنة خلق القرآن – رأي العز بن عبدالسلام في كلام الله تعالى أهو حرف وصوت؟ أم معنى قائم بذاته قديم أزلي ؟ – وموقف العز بن عبدالسلام من بيع الأسلحة للفرنج في عهد الصالح إسماعيل حاكم دمشق – موقفه في مصر من قضية المماليك الذين اشتراهم الملك نجم الدين. والشجاعة تكون في حالة التعرض للبغي ودفع الظلم والذل عن النفس والدفاع عن الحريم والأعراض وطلب العز والمجد، ومن أجل بقاء هذا الوجود، شجاعة الموقف، شجاعة الإرادة التي تشمل (القدرة على ضبط شهوات النفس ومنع جنوحها إلى مهاوي الردى والمهالك – التغلب على مخاوف النفس وهواجسها وقهر أوهامها – ألا ينقاد المرء للجلساء وأصحاب المنافع أو الشهوات التي تخل برجولته أو كرامته أو مروءته)، شجاعة القرار مثل (إمضاء أبي بكر الصديق الجيش لحرب المرتدين – جمع أبي بكر الصديق القرآن في المصحف – انسحاب خالد بن الوليد في غزوة مؤتة)، وغيرها كثير، وأعلى الشجاعة هو التقدم للتضحية بالنفس في سبيل الله تعالى، والحلم من الشجاعة. أعظم الشجاعة الخوف من الله عز وجلّ قال الأول:

ليس الشجاع الذي يحمي فريسته   عند القتال ونار الحرب تشتعــــل

لكن من رد طرفًا أو ثنى وطــــرًا   عن الحرام فذالك الفارس البطــــل

و لذلك قال بعضهم: لا ينتصر العبد في المعركة حتى ينتصر في نفسه على الشهوات والمعاصي والمخالفات. من مجالات الشجاعة الإنتصار على النفس والذات والشهوات. الدفاع عن النفس عند التعرض للإعتداء أو لحماية ما يُرى فيه نفعه وملذاته وهي سر بقاء البشر واستمرار الحياة وعمران الأرض. قال أبوبكر الصديق لخالد بن الوليد: احرص على الموت تُوهب لك الحياة. والعرب تقول: إن الشجاعة وقاية والجبن مقتلة. ومن دوافع الشجاعة طلب الثناء والذكر الحميد وهو منهي عنه. وذكر الأبشيهي أوجه الشجاعة عند اللقاء في الحرب في كتابه (المستطرف). الشجاعة تكون في كثير من الأحيان حاسمة لبعض المواقف الشائكة والرجل الشجاع درع لأمته وصون لها .

وضد الشجاعة الجبن

والجبن يكون نتيجة تخوف وتغلب المخاوف المرتقبة أو الحاصلة أمام الناظرين فيحجم ولا يعود شجاعًا. مرض الجبن عند الجبناء يكبر بالوهم وأكثر مرض الناس وهم من أحاديثهم وما تفتعله خواطرهم وما يتلقفونه من الحوادث وما يشعرون به من نقص إيمان يقول الله تعالى عن ذلك الصنف من المنافقين ﴿يَحۡسَبُونَ كُلَّ صَيۡحَةٍ عَلَيۡهِمۡ﴾[المنافقون:٤] ﴿أَمۡ أَبۡرَمُوٓاْ أَمۡرٗا فَإِنَّا مُبۡرِمُونَ﴾[الزخرف:٦٩]. الجبناء يخافون من البشر أكثر من خوفهم من الله. في الحديث «شر ما في رجل شح هالع وجبن خالع » [رواه أبوداوود]. والجبن والخور والعجز ليس من محاسن الرجال ومما ذمه الله ورسوله ﷺ. الإقدام قد يكون محمودًا وقد يكون

مذمومًا وكذلك في الإحجام قد يكون محمودًا وقد يكون مذمومًا والضابط في ذلك هي الحكمة. وعدت العرب الجبن جريمة كبرى وسيئة في الرجل. الجبان يموت في اليوم مائة مرة والشجاع يموت مرة واحدة الجبان يتوهم كل شئ ضده والشجاع يتصور أنه ضد كل شئ إلا كتاب الله وسنة رسوله ﷺ وما والاهما. قال عمر بن الخطاب: «اللهم إني أشكو إليك عجز الثقة وجلَد المنافق».

وكمال الشجاعة وزينتها

أن تكون بإرشاد العقل متزنة ومتوافقة مع الحكمة فإن الشئ إذا زاد عن حد الحكمة خشي أن يكون تهورًا وسفهًا وإلقاءً باليد للتهلكة وذلك مذموم كما يذم الجبن فالشجاعة خلق فاضل متوسط بين خلقين رذيلين هما الجبن والتهور.

وثمرة الشجاعة

الإقدام في الأقوال والأفعال وعند القلق والإضطراب. وهي فضيلة من أسمى الفضائل، وإن شئت فقل إنها حارسة الفضائل. يعيب كل شخصية ألاّ تتصف بهذا الخلق الرفيع فالدافع لتحمل الألم والتعرض للموت بشجاعة يتمثل في أن القيام بذلك عمل نبيل بينما الإحجام عنه عمل وضيع، فالرجل الشجاع يتصرف كذلك من أجل ما هو نبيل لأن ذلك هو مقصد الفضيلة. وهي جزء من الفضيلة، وهي من أخلاق الإسلام التي ساعدت المسلمين على الفتوح والسيادة في الأرض.

الشجاعة هي ينبوع مكارم الأخلاق والخصال الحميدة ومعظمها منشؤها منها ومردها إليها. قال الطرطوشي: وأعلم أن كل كريهة ترفع أو مكرمة تكتسب لا تتحقق إلا بالشجاعة. رؤوس الأخلاق الحسنة أربعة - تحمل على غيرها من محاسن الأخلاق- وهي: ١ -**الصبر**:يحمل على الإحتمال وكظم الغيظ وكف الأذى. ٢ - **العفة**: تحمل على تجنب الرذائل والقبائح. ٣ -**الشجاعة**: تحمل على عزة النفس وإيثار معالي الأخلاق. ٤ - **العدل**: يحمل على الإعتدال والتوسط. قال الأبشيهي: أعلم أن الشجاعة عماد الفضائل، ومن فقدها لم تكمل فيه فضيلة يُعبَّر عنها بالصبر وقوة النفس. قال ابن القيم في زاد المعاد: «الشجاعة من أسباب السعادة فإن الله يشرح صدر الشجاع بشجاعته وإقدامه وهذا معلوم لأن الهم والقلة والذلة وحقارة الحال تأتي من الجبن والهلع والفزع وأن السعادة والانشراح والضحك والبسطة تأتي مع الشجاعة والإقدام وفرض الرأي وقول كلمة الحق التي علمها رسول الله ﷺ أصحابه. والشجاعة تثمر محبة الله عز وجل لحديث: « ثلاثة يحبهم الله عز وجلّ وذكر منهم ورجل كانوا في سرية فلقوا العدو فهُزموا، فأقبل بصدره حتى يُقتل أو يفتح الله له» [رواه النسائي والترمذي وصححه والحاكم] وقال: صحيح على شرط الشيخين ووافقه الذهبي».

وعلاقة الشجاعة بالكرم أن الكرم إن كان ببذل النفس فهو شجاعة. وعلاقة الشجاعة بالصبر أن الصبر في المحاربة شجاعة. يقال: «الشجاع محبب حتى إلى عدوه، والجبان مبغض حتى إلى أمه» .

اكتساب الشجاعة وتنميتها

قضية الشجاعة في النفس يحصل أثرها ويظهر التقدم عندما تغطي المخاوف وتتجاوزها لأنه لا توجد نفس إلا وفيها مخاوف مع خلطه بمركبات نفسية أخرىٰ هي الإقدام والحكمة والفائدة وتغطية المخاوف وزوالها والتغلب عليها وبحسب خلط هذه العناصر تزداد الشجاعة أو تقل. والشجاعة لا تستمر ولاتكتمل بعد وقوع الآلام إن لم يدعمها ويرافقها خلق الصبر. قال تعالىٰ: ﴿ن تَكُونُواْ تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لاَ يَرْجُونَ﴾[النساء:١٠٤]. قدم النابغة الجعدي للرسول ﷺ يذكر بطولاته وأنا قابلنا أبطالًا سقونا الموت فسقيناهم الموت ولكننا صبرنا فقال في قصيدته أمام النبي ﷺ:

تذكرت والذكرىٰ تهيج علىٰ الفتىٰ ومـن عـادة المـحــزون أن يتذكرا

فلما قرعنا النبع بالنبع لـم تـكــن علىٰ البـعـد أبـيـانه أن تـكـســرا

سقيناهموا كأسًـا سقونا بـمثلهــا ولكننــا كنــا علىٰ المـوت أصبـرا

و ننكر يوم الروع ألوان خيلنا من الضرب حتىٰ نحسب الجون أشقرا

و ما زال يمدح في نفسه وفي قومه المجاهدين حتىٰ قال لرسول الله ﷺ:

بلغنا السماء جودًا ومجدًا وسؤددًا وإنا لنرجوا فوق ذلك مظهرًا

فقال له ﷺ: إلىٰ أين يا أبا ليلىٰ ؟ قال: إلىٰ الجنة يا رسول الله .

و الشجاعة خلق نفسي له مواد تمده وتنميه: من ذلك الإيمان؛ فإن الشجاعة في الإنسان تكون علىٰ قدر إيمانه ومعرفته بربه وإيقانه أنه لا يصاب إلا بما كتب له وأن إقدامه إلىٰ ما يرضي ربه يرفع قدره عنده عز وجل وأن الغاية هي الجنة وأن الدنيا لا تساوي شيئًا دون أن يمس ذلك الإقدام رزقه أو أجله أو يحول بينه وبين أي محبوب قدر أن يصل إليه كما قال النضر: الجنة الجنة ورب النضر ثم صاح يقول:

فيا رب إن حانت وفاتي فلا تكن علىٰ شرعج عالي وخضر المطارف

و لكن أحن يومي سعيدًا وفتية يمسون في فج من الأرض خائف

عصائب من شيبان ألف بينهم تقىٰ الله نزّالون يوم التزاحف

إذا فارقوا دنياهم فارقوا الأذىٰ وصاروا إلىٰ موعود ما في المصاحف

ولذلك كله فالأنبياء هم أشجع الناس لأنهم أعلىٰ الناس إيمانًا، ولأنهم باعوا أنفسهم وأموالهم إلىٰ الله تعالىٰ فإن الله يقول ﴿ إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُم بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ﴾[التوبة:١١١] وما عند الله لهم خير من الدنيا ﴿وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لاَ يَرْجُونَ﴾[النساء:١٠٤] والعاقبة لهم في الدنيا والآخرة والخاتمة والسمعة الحسنة ودرء الحوادث والأعراض والنتيجة الطيبة في الدنيا والآخرة، ولأنهم يحملون مبدأ ويثقون بحفظ الله تعالىٰ

ورعايته ﴿وَإِنَّ جُندَنَا لَهُمُ الْغَالِبُونَ﴾[الصافات:١٧٣]﴿ إِنَّا لَنَنصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾[غارف:٥١] ويعلم العبد أنه سيلقى الله ملوما إذا لم يدعُ إلى الله ويأمر بالمعروف وينهى عن المنكر ويصبر على ما أصابه ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ﴾[لقمان:١٧]، ومما يمد بالشجاعة وينميها قوة التوكل على الله وكمال الثقة بالله والإيمان بالقضاء والقدر وأن الضر والنفع والحياة والموت بيد الله وعلم العبد أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم ليكن ليصيبه. ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلاَّ بِإِذْنِ اللهَّ كِتَابًا مُّؤَجَّلاً﴾[آل عمران:١٤٥] ﴿وَلَئِن قُتِلْتُمْ فِي سَبِيلِ اللهَّ أَوْ مُتُّمْ لَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللهَّ ﴾[آل عمران:١٥٧] ﴿ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لاَ يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلاَ يَسْتَقْدِمُونَ﴾[الأعراف:٣٤]، وحديث:«وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك» [رواه الترمذي وأحمد بسند حسن]. «وأعلم أن الأمة لو اجتمعوا على أن يضروك لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك»، «وعزتي وجلالي ما اعتصم بي عبد ثم كادت له السموات والأرض إلا جعلت له من بينها فرجًا ومخرجًا وعزتي وجلالي ما اعتصم بغيري عبد إلا أسخت الأرض من بين قدميه».

ذُكر في السير وذكره ابن كثير في تفسيره. قال علي: «الأجل درع حصينة». خرج علي يوم صفين وعليه درع فخلع الدرع فقال ابنه محمد: «كيف تخلع الدرع يا أبتاه وهو يقيك ؟» فقال:

أي يوميّ من الموت أفر ... يوم لا قُدّر أم يـوم قـــدر

يـوم لا قُـدّر لا أرهبـه ... وإذا ما جاء لا يغني الحذر

و قتل الحجاج ابنًا لعجوز صباحًا فأدخلها عليه ظهرًا فقال لها: يا فلانة لقد قتلنا ابنك فقالت: لو لم تقتله مات .

يقول المتنبي

و لو أن الحياة تبقى لحـــيّ لعددنا أضلنـا الشـجعانـــا

و إذا لم يكن من الموت بدّ فمن العجز أن تموت جبانا

و من الأسباب ذكر الله تعالى والثناء عليه كما قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُواْ وَاذْكُرُواْ اللّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[الأنفال:٥٤]. ومن الأسباب تذكر محاسن ومنافع الشجاعة. الشجاعة لها مواد تمدها ومنها قوة عزيمة في النفس تدفع للإقدام بعقل في مخاطرة بقول أو عمل لتحصيل خير أو دفع شر مع ما في ذلك من توقع الهلاك أو المضرة. ومما يقوي القلب ويطمئن الفؤاد ويجعل المرء يقدم العلم بالآثار الجليلة الناشئة عن الشجاعة .

الشجاعة فطرية وهناك شجاعة مكتسبة تزيد وتنقص بحسب الجو المحيط كتربية الوالدين، والتنعم والترف يذهب بالشجاعة وكذلك الحال بالنسبة للجبن. أيضًا من أهم وسائل اكتساب الشجاعة: التمرين والتدريب العلمي حتى يصبح الإقدام ملكة له - التغلب على رهبة الموقف ويحصل بتكرار وضع النفس في المواقف التي يكون فيها الحرج والمأزق الشديد والرهبة لأن الرهبة شئ جديد على النفس فتتغلب عليه إذا ألفته وتعودت عليه فلا تصبح هناك صدمة أو مفاجأة - أن يقنع

الإنسان نفسه بأن المخاوف أوهام أو ليست بالضرورة أن تحصل – استعراض مواقف الشجعان وقصصهم لأن النفس البشرية مفطورة على المحاكاة ثم المتابعة ثم المنافسة – إثارة دوافع التنافس ومكافأة الأشجع مع الثناء الشرعي عليه، ومما يزيد الشجاعة الإخلاص لله تعالى وعدم مراءاة الخلق لأنه حينئذ لا يهمه لوم اللائمين ومدح المادحين فيقدم على قول الحق لرضا رب العالمين.

وأما المرائي فما أسرع خوره في المقامات الرهيبة. كذلك التعوذ بالله من الهم وهو خوف ما يتوقع من حصول مكروه وكذلك من الحزن وهو الندم على ما مضى وما فات وكلاهما يجبن الرجال ويجعله خوافًا ولا يجعله يقدم ولذلك كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ» [رواه الشيخان من حديث أنس]. عَنْ سعد بن أبي وقاص رَضِي اللهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ: «يُعَلِّمُنَا هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ كَمَا تُعَلَّمُ الْكِتَابَةُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ نُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ». عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» [رواه مسلم] .

تخليص الجبان من الأوهام التي تثير لديه رعبًا وجبنًا. - الشجاعة استجابة للمؤثرات البيئية .- قال عمر بن الخطاب: أن الشجاعة والجبن غرائز في الرجال تجد الرجل يقاتل لا يبالي ألاّ يؤوب إلى أهله وتجد الرجل يفر عن أمه وأبيه وتجد الرجل يقاتل ابتغاء وجه الله فذلك الشهيد. ذكره في صفوة الأخبار.

حكم الشجاعة

إذا كان المقصود من الشجاعة نصر الحق والدفاع عنه وعن الفضيلة والمروءة والكرامة، ورد الباطل والجور والطغيان وتحصيل المنافع الفردية والجماعية للإسلام والمسلمين فهي شجاعة محمودة، أما إذا كان يُقصد من الشجاعة غرض دنئ فاسد حرام دنيوي كقطّع الطرق فهي ذميمة بل هي شهوة بهيمية أو سبعية. الإقدام بغير عقل ليس شجاعة بل هو تهور وجنون والإقدام بغير مخاطرة لا يعتبر شجاعة بل هو نشاط وهمة وإذا كان الإقدام لا لتحصيل خير ولا لدفع شر فإنه تهور مذموم أو هلاك وجنوح في العقل كالإنتحار. الشجاعة مسألة مهمة في الدين فذكر ابن تيمية كلا مًا نفيسًا عن الشجاعة في كتابه الإستقامة. الشجاعة خصلة حميدة حث عليها النبي ﷺ. الإسلام جعل الشجاعة جهادًا في سبيل الله لنشر الحق والعدل وليس لتحقيق مآرب شخصية ومنافع مادية .

أمثلة للشجاعة

الأنبياء عليهم السلام حظوا بأوفر الحظ من الشجاعة ليكون لديهم من القوة ما يقوم به عملهم وهو دعوة الخلق للحق وهذا العمل لا يكون

إلا بمواجهة النبي أمته بما جاء به وطلبه منهم الخضوع ونبذ ما هم عليه أبدًا، وكذلك فإن الشجاعة في الإنسان تكون على قدر إيمانه ومعرفته بربه وإيقانه أنه لا يصاب إلا بما كتب له وأن إقدامه إلى ما يرضي ربه يرفع قدره عنده عز وجل دون أن يمس ذلك الإقدام رزقه أو أجله أو يحول بينه وبين أي محبوب قُدِّر أن يصل إليه؛ ولذلك كله فالانبياء هم أشجع الناس لأنهم أعلى الناس إيمانًا: ﴿الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالاتِ اللهَّ وَيَخْشَوْنَهُ وَلا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلاَّ اللهَّ﴾[الأحزاب:٣٩]. ومن أمثلة شجاعتهم ما ذكر الله تعالى من قول نوح عليه السلام لقومه:﴿يَا قَوْمِ إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُم مَّقَامِي وَتَذْكِيرِي بِآيَاتِ اللهَّ فَعَلَى اللهَّ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُواْ أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ لاَ يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ اقْضُواْ إِلَيَّ وَلاَ تُنظِرُونِ﴾[يونس:٧١]، وما قاله هود عليه السلام لقومه: ﴿إِن نَّقُولُ إِلاَّ اعْتَرَاكَ بَعْضُ آلِهَتِنَا بِسُوءٍ قَالَ إِنِّي أُشْهِدُ اللهَّ وَاشْهَدُواْ أَنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ* مِن دُونِهِ فَكِيدُونِي جَمِيعًا ثُمَّ لاَ تُنظِرُونِ﴾[هود:٥٤-٥٥]ومن أسباب تلك الدرجة العالية من الشجاعة أن قلبه كان مملوءًا بإعتقاد ماذكره عنه ربه من قوله بعد ذلك: ﴿ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهَّ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَابَّةٍ إِلاَّ هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾[هود:٥٦].

وإبراهيم له روغتان روغة الشجاعة عندما كسّر الأصنام وروغة الكرم عندما راغ وجاء بالعجل الحنيذ لأضيافه. وعندما قال قوم موسى عليه السلام له: ﴿ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ﴾[الشعراء:٦١] عندما تبعهم فرعون وقومه وكان البحر الخضم المهلك أمامهم عندئذ قال لهم موسى

﴿ كَلاَّ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾[الشعراء:٦٢] فضرب البحر بأمر الله فصار يبسًا بقوة الله عز وجل فمشى عليه وقومه ونجوا ثم تبعهم الطاغية لكن لما صار على البحر رجع ماءً فغرق هو وقومه ومن شجاعة موسى عليه السلام قوله لفرعون: ﴿وَإِنِّي لَأَظُنُّكَ يَا فِرْعَوْنُ مَثْبُورًا﴾[الإسراء:١٠٢].

النبي محمد ﷺ كان أشجع الأنبياء «وبالتالي فهو أشجع الخلق جميعًا»، لأنه أقوى الأنبياء إيمانًا وأكملهم في كل خلق كريم ومعية الله تعالى معه وتأييده له أقوى من معيته لجميع الأنبياء عليهم الصلاة والسلام لكونه أكثرهم تقوى، وتعوذ ﷺ أن يكون جبانًا. عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه – وهو من أبطال الأمة وشجعانها– قال: «إنا كنا إذا أشتد بنا البأس واحمرت الحدق اتقينا برسول الله ﷺ فما يكون أحد أقرب إلى العدو منه ولقد رأيتني يوم بدر ونحن نلوذ برسول الله ﷺ وهو أقربنا إلى العدو» [رواه أحمد والطبراني والنسائي]، والرسول ﷺ كان هو الأقرب للعدو ليعتاد أصحابه على الإقدام للعدو ولأن ذلك فيه إما الشهادة في سبيل الله أو إيقاع الرعب في العدو وإشغاله بنفسه ليتحقق عز الإسلام والمسلمين. عن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ أحسن الناس وأشجع الناس وأجود الناس – ينام في بيت واحد ويُطوق بخمسين مقاتل ويخرج عليهم حاثيًا عليهم التراب: ﴿ وَجَعَلْنَا مِن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لاَ يُبْصِرُونَ﴾[يس:٩] – ينام في الغار ويقول لا تحزن إن الله معنا –« وَلَقَدْ فَزِعَ أَهْلُ الْمَدِينَةِ ذَاتَ لَيْلَةٍ فَانْطَلَقَ نَاسٌ قِبَلَ

الصَّوْتِ فَتَلَقَّاهُمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَاجِعًا وَقَدْ سَبَقَهُمْ إِلَى الصَّوْتِ وَهُوَ عَلَى فَرَسٍ لِأَبِي طَلْحَةَ عُرْيٍ فِي عُنُقِهِ السَّيْفُ وَهُوَ يَقُولُ لَمْ تُرَاعُوا لَمْ تُرَاعُوا». [رواه البخاري ومسلم]. ومن مواقف شجاعته ﷺ قوله لقريش عندما نقلوا التهديد بقتله لعمه أبي طالب إن لم يترك دعوته لهم فقال ميئسًا لهم: «والله يا عم لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر حتى يظهره الله أو أهلك فيه ما تركته » - ما حصل بذات الرقاع عندما أخذ مشرك سيف الرسول ﷺ وهو نائم وهمّ بقتله ﷺ فلما استيقظ قال: «ما يمنعك مني»، قال: «الله». [متفق عليه] وفي بعض الروايات فسقط السيف - طعنه لأُبي بن خلف في أحد في عنقه تدأدأ منها عن فرسه مرارًا حتى قال أبيّ: «لو بصق عليّ لقتلني». [رواه عبدالرزاق وابن سعد والبيهقي]. - موقفه يوم حنين عندما ولىّ الكثير من أصحابه وهو صامد ثابت رابط الجأش يقول: «أنا النبي لا كذب أنا ابن عبدالمطلب»، فتحولت الهزيمة إلى نصر مؤزر- حال الرسول ﷺ في الغار والأعداء في طلبه - مواجهته للمعارضين في الدعوة إلى الله.

ومن شجاعة الصحابة: قال تعالى عنهم:﴿قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلاَّ إِحْدَى الْحُسْنَيَيْنِ﴾[التوبة:٥٢]، ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لاَ يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلاَ يَسْتَقْدِمُونَ﴾[الأعراف:٣٤] ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلاقِيكُمْ﴾[الجمعة:٨] ﴿مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُم مَّن قَضَى نَحْبَهُ وَمِنْهُم مَّن يَنتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلا﴾[الأحزاب:٢٣]. أبو بكر في حرب الردة يقف على المنبر

ويعترض الصحابة فيقول: «والذي نفسي بيده لو منعوني عقالًا كانوا يؤدونه لرسول الله ﷺ لقاتلتهم عليها»، وكان يقول في رواية أخرىٰ: «والذي نفسي بيده لو أتت الكلاب فأخذتني في أعقابي ما خلفت جيشًا عن الغزو في سبيل الله»، وقال أبوبكر بشأن مسيلمة الكذاب عندما ادعىٰ النبوة: «والله لأقاتلنه بقوم يحبون الموت كما يحب الحياة». وقال هذه المقولة أيضًا لأهل فارس وقالها غيره كثير. وقال أبوبكر: «لأرسلن لهم خالد يذهب وساوس الشيطان من رؤوسهم». قيل لعلي بن أبي طالب: «كيف تصرع الأبطال؟» قال: «إذا لقيت كنت أقدر أني أقتله ويقدر هو أني قاتله فاجتمع أنا ونفسه عليه فنهزمه». قيل لعلي: «إذا جالت الخيل فأين نطلبك ؟» قال: «حيث تركتموني». وكان يقول: «والذي نفس أبي طالب بيده لألف ضربة بالسيف أهون عليّ من موتة علىٰ فراش».

حمزة بن عبدالمطلب البطل الضرغام أسد الله الإمام أبو عمارة، الزبير بن العوام انتدب (أي أجاب) لما ندب (دعا للجهاد) الرسول ﷺأصحابه في غزوة الخندق وسماه الرسول حواريّه (أي ناصره) [رواه الشيخان]. معاذ ومعوذ ابنا عمرو بن الجموح في قتلهما أبي جهل في بدر، ابن أم مكتوم أعمىٰ يحمل اللواء بين الصفين، خالد بن الوليد عند شربه السم متوكلًا علىٰ الله تعالىٰ ولم يضره، عبدالله بن مسعود أول من جهر بالقرآن بمكة، وكذلك عبدالله بن الزبير وشجاعته المفرطة وبطولاته وتضحياته لما بلغ عبدالله بن الزبير قتل أخيه مصعب قال: «إن يقتل فقد قُتل أبوه وأخوه وعمه إنا والله لا نموت حتفًا، ولكن نموت قصعًا

بأطراف الرماح وموتًا تحت ظلال السيوف». وكذلك أبو ذر الغفاري، ومنهم البراء بن مالك الذي قال فيه الرسول ﷺ: «رب أشعث أغبر ذي طمرين لو أقسم على الله لأبره منهم البراء بن مالك»، فكان أثناء المعركة يقول له الأنصار والمهاجرون: «يا براء أقسم على الله أن ينصرنا»، حضروا تستر وهو معهم فقال أبو موسى قائد المعركة: يا براء نسألك بالله أن تقسم على الله أن ينصرنا فقال: «اللهم إني أقسم عليك هذا اليوم أن تنصرنا وأن تجعلني أول قتيل فانتصروا وقُتل أول القتلى»، وكذلك ما ذكره الذهبي من شجاعة البراء بن عازب في حرب مسيلمة عند اقتحامه حديقة المرتدين على ترس واشتهر عنه أنه قتل ١ من الشجعان مبارزة، ومنهم حبيب بن زيد الأنصاري قطع جسمه مسيلمة الكذاب قطعة قطعة وصمد حتى آخر قطرة من دمه، ومنهم خبيب بن عدي وقف على المشنقة وجسمه يُقطع وهو ينشد قائلًا:

و لست أبالي حين أقتل مسلمًا　　على أي جنب كان في الله مصرعي

و ذلك في ذات الإلــــه وإن　　يـشأ يبارك على أشلاء شلو ممــزع

و كان ابن سيرين لا ينازع في الشجاعة مع جيش عبدالله بن السرح ابن الزبير(الموصوف بالشجاعة والفروسية) في قتله جرجير في أفريقيه أحمد بن إسحاق السرماني في قتله فارسًا يعد بألف فارس ثم قتله ٤٩ فارسًا منتقين خارج سمرقند وقَتَل في المبارزة ألف مشرك، كان شيخًا للبخاري قال عنه البخاري: أشجع الناس في الجاهلية والإسلام السرماني، وكان مع السرماني قطعة من حديد وزنها عدة أرطال يبارز بها

يضرب بها الفارس على رأسه فإذا نخاعه شرقًا ودماغه في الأرض. شبيب

بن يزيد الخارجي من أشجع الناس كان معه ستون مقاتل من الخوارج هزم الحجاج الذي معه ثلاثة الآف ثم تتبع الحجاج في كل غزوة، كان من شجاعته ينام على البغلة في المعركة قال ابن كثير في ذلك من قوة قلبه:

وقفت وما في الموت شك لواقف كأنك في جفن الردى وهونائم

تمر بك الأبطال سلمى هزيـمـة ووجهك وضاح وثغرك باسم

شبيب كاد أن ينتصر على الحجاج لكن فرسه رأى بغلة (عشق بغلة) فاقتحم ومن على نهر دجلة من على الجسر فوقع على النهر وكان شبيب مربط على الفرس فغطس به الفرس وارتفع وغطس وارتفع وأخذ يقول لله الأمر من قبل ومن بعد ثم مات فلما تأكد الحجاج من موته شق بطنه وأخذ قلبه فوجده كالكرة ضرب به في الجدار فقفز قلبه، وامرأته غزالة شجاعة مثله حضرت الحجاج وقاتلت الحجاج ودخلت بيت الأمارة فهرب الحجاج من الباب الآخر فدخلت المنبر وأخذت السيف وخطبت في الناس فيقول أحد المسلمين ممن سجنهم الحجاج: يا مجرم يا حجاج سجتنا وعذبتنا وفررت من غزالة.

أسد عليّ وفي الحروب نـعـامـة فذخاء تنفر من صفير الصافر

هلاّ بارزت إلى غزالة في الوغى إذ كان قلبك في جناحي طائر

سأل عمر بن الخطاب عمرو بن معد يكرب: «أين صمصامتك التي

تقتل بها النا س؟» أي لم ير السيف قوية فقال عمر: «ما أرى قوة» فقال: «إنك رأيتها وما رأيت الساعد الذي يضرب بها» وقال عمر: «الحمد لله الذي خلقنا وخلق عمرو». اعتدت قبيلة كندة أو قبيلة أخرى على قبيلة عمرو بن معد يكرب فسلبت نسائهم وأخذت أموالهم فخرجوا في الصباح يقاتلون فانهزمت القبيلة ولم يكن عمرو معهم كان غائبًا فلما حضر أخذ فرسه وأخذ السيف ونازل قبيلة كندة كلها فأخذ يقاتلهم ويقاتلونه حتى يقول في قصيدته :

أمن ريحانة الساعي السميع   يؤرجني وأصحابي هجوع

إذا لم تستطع شيئًا فــدعــه   وجــاوزه إلى ما تــستــطيــع

فأخذ يكيل لهم الضربات إلى صلاة العصر فهزمهم جميعًا، فسمته العرب أقدم العرب حتى يقول أبو تمام للمعتصم :

إقدام عمرو في سماحة حاتم   في حلم الأحنف في ذكاء إياس

و قد أسلم ثم ارتد رضي الله عنه ثم أسلم فقاتل في القادسية وانتصر نصراً مؤزرًا مع المسلمين، ويُضرب به المثل في الشجاعة .

ومن الأسباب التي دعت الصحابة لإتخاذ مواقف الشجاعة: أن النبي ﷺ كان يحمس القوم ويحفزهم كما قال له أحدهم: «أرأيت إن قتلت يا رسول الله أين أكون» قال له: «في الجنة» فألقى تمرات فقتل - تقدير المسئولية حق قدرها كما أعطى ﷺ السيف لأبي دجانه بحقه لقتل

المشركين في أحد. كل ذلك بعد حثه ﷺ على الإعداد الحربي المسبق. في الصحيحين عن عبادة بن الصامت قال: «بايعنا رسول الله ونحن عصابة حوله أن نقول الحق لا نخشى في الله لومة لائم». وعند ابن حبان عن أبي ذر قال: أخذ علي رسول الله ﷺأن أقول الحق ولو كان مرًا. مد رسول الله ﷺ سيفًا فقال: «من يأخذ مني السيف فمد الصحابة أياديهم» فقال: «بحقه»، فخفضوا أياديهم وبقيت يد أبي دجانة قال: «أنا آخذه بحقه يا رسول الله ماحقه؟» قال: «أن تضرب به في الأعداء حتى ينحني». [رواه مسلم]، فأخذ السيف ففلق به هام المشركين لما أخذ السيف أخرج عصابة حمراء عصابة الموت فذهل الناس حتى يقول في قصيدته :

أنا الذي عاهدني خليـلي ونحن في السفح لدى النخيل

الاّ أوم الدهر في الكيول وأضرب بسيف الله والرسول

ففلق هام المشركين وقتلهم قتلًا حتى أتى بالسيف مع صلاة العصر وقد انحنى. وهذه الشجاعة الإيمانية .

- الثوري كان ينصح وينكر على الظلمة وقال لأبي جعفر المنصور وهو ظالم: «اتق الله يا أبا جعفر»، ودخل طاووس على أبي جعفر المنصور: فقال: «ناولني الدواء يا طاووس» قال: «لا» قال: «ولِمَ؟» قال: «إن كنت تكتم باطلًا فلا أعينك على الباطل وإن كنت تكتم حقًا فلست خادمًا لك».

- الأوزاعي أنكر على عبدالله بن علي عم أبي جعفر فيما قتل من المسلمين في دمشق وما فعل بهم والسيوف تقطر حوله دمًا حتى قال

بعض الوزراء: «كنت أجمع ثيابي خوفًا من دم الأوزاعي» وكان يزجره ويحذره مما فعل بصوت يجلجل كصوت الأسد.

-العز بن عبدالسلام الملقب بسلطان العلماء في إنكاره على منكرات السلاطين - شجاعة شيخ الإسلام ابن تيمية في قول الحق -، ودخل المهدي مسجد رسول الله ﷺ فقام له الناس جميعًا إلا ابن أبي ذئب المحدث فقال له: «لم لم تقم يا ابن أبي ذئب ؟» فقال: «تذكرت قوله تعالى ﴿يَوْمَ يَقُومُ النَّاسُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾[المطففين:٦] فتركت القيام لذلك اليوم» فقال: «مكانك أجلس والله ما تركتَ شعرة في رأسي إلا قامت».

- سيد قطب الذي وقف في وجه حكومة الضباط حزب التحرير بأنهم يحكمون بغير ما أنزل الله وألف قنبلة كتاب (معالم في الطريق) وأخيرًا شنقوه وهو مبتسم.

- أبو الأعلى المودودي سجنه خان عشر سنوات وطلب منه ورقة اعتذار فقال: «أنا أكبر من أكتب له ورقة اعتذار فمات رحمه الله».

شجاعة العصاة: يقول الأمام أحمد لما دخل السجن: «ما ربط على قلبي إلا قول أحد المسجونين سُجن في خمر يقول: «يا أحمد أصبر على الحق وأصبر على السوط فإنك من أجل أمة محمد ﷺ فإني قد جُلدت في الخمر ١٦ سوط وإني ما تراجعت»، فربط على قلبي، مرحب اليهودي قتل سبعة من المسلمين آخرهم عامر بن سنان بن الأكوع، فخرج له علي بن أبي طالب يبارزه فقطع رأسه كأنه لم يُخلق له رأس فكان فتحًا من الله

تعالىٰ لرسول الله ﷺ ومن معه. يقول مرحب قبل المبارزة :

«أنا الذي سمتني أمي مرحب شاكي السلاح بطل مجرب إذا الحروب أقبلت تلهب».

فقال علي :

«أنا الذي سمتني أمي حيدرة كليث غابات كريه المنظرة أكيلكم بالسيف كيل السندرة».

-السمؤل بن عادية اليهودي قال :

يــقــرب حــب الموت آجالنا لنا وتكرهــم آجــالهــم فــتطــول

وإنا قــوم لا نرىٰ المــوت سـفــة إذا ما رأته عامر وسلـــــول

إذا مـــات منــا سيـــد قــام سيد قــؤول بــا قــال الرجال فعول

قيل لعبدالملك: «من أشجع العرب في شعره؟»، فقال: «عباس بن مرداس حين يقول» :

أشد علىٰ الكتيبة لا أبالي أحتفي كان فيها أم سواها

بابك القُرني قتل ألف ألف من العرب والعجم والكفار والمشركين حتىٰ أن المعتصم سهر ليال عديدة خاف أن يأتي يدخل عليه في بغداد وقف في الشمال يرسل الكتائب ويقاتل فقال المعتصم: «من يأتيني به وله

ألف ألف درهم وأكتب أسمه مع أسمي ويُدعىٰ له في المنابر»، فأرسل له قائد تركي يقاتله سنةً فظفر به ثم أتىٰ به فقطع رأسه فصلب المعتصم رأسه

في سامراء حتىٰ قال البحتري: «جعلته علمًا في سامراء ومدحه الخليفة» .

ابن فتحون من أشجع العرب والعجم في عصر الخليفة المستعين وكان المشركون يهابون نزاله .

الفرق بين الشجاعة والجرأة

مما ذكره ابن القيم رحمه الله في كتاب الروح في مبحث الفروق أن الفرق بين الشجاعة والجرأة أن الشجاعة من القلب وهي ثبات القلب واستقراره عند المخاوف وهو خلق يتولد من الصبر وحسن الظن، والجبن يتولد من قلة الصبر وسوء الظن ووسوسة الظن وينشأ الجبن من الرئة فتنتفخ الرئة فزاحمت القلب في مكانه وضيقت عليه حتىٰ أزعجته عن مستقره فأصابته الزلازل والإضطراب، فإذا زال القلب عن مكانه ضاع تدبير العقل فظهر الفساد علىٰ الجوارح فوضعت الأمور علىٰ غير مواضعها؛ فالشجاعة حرارة القلب وغضبه وقيامه وانتصابه وثباته فإذا رأته الأعضاء كذلك أعانته فإنها خدم له وجنود كما أنه إذا ولىٰ ولت سائر جنوده وأولها الرجلان.

أما الجرأة فهي إقدام سببه قلة المبالاة وعدم النظر في العاقبة والأندفاع بدون تفكير ولا حكمة ولهذا جاء في حديث عبدالله بن عمرو ابن العاص فيما رواه أحمد وغيره أن النبي ﷺ قال: «شر ما في المرء جبن

خالع وشح هالع». وقال أبو جهل لعتبة بن ربيعة عندما قال له يوم بدر نرجع قال له أبو جهل: «انتفخ سَحَرك !» (أي رئتك).

العرب كانت لهم أمثال وعبارات يضربونها في الشجاعة:

حديث الرسول ﷺ: «لا تمنَّوا لقاء العدو وإذا لقيتموهم فاثبتوا» ففيه حث على الشجاعة – قال أبوبكر لخالد بن الوليد العبارة المشهورة: «أحرص على الموت تُوهب لك الحياة».

لما سأل عمر بن الخطاب بعض بني عبس عن ظهورهم على أعدائهم فقالوا: «كنا نصبر بعد الناس هنيهة»، وسئل عنترة العبسي عن قتالهم ضد ذبيان فقال: «كنا ألفًا مثل الذهب الخالص ليس فيه غيرنا لم نكثر فنتواكل ولم نقل فنذل»، وقيل لعنترة: «كيف تغلب الأبطال؟» قال: «أبدأ بالجبان فاضربه فأقسمه قسمين فإذا رأى الشجاعُ الجبانَ مقسومًا فرّ مني»، وقيل له: «كيف تنتصر على الناس؟» قال: «بالصبر»

قال الخارجي قطري بن الفجاءة:

أقول لها وقد طارات شعاعًا ... مـن الأبـطال ويحك لـن تـراعي

فإنك لو سألت بقاء يــــوم ... على الأجل الذي لك لن تـطاعي

فصبرًا في مجال الموت صبـرًا ... فما نـيل الخلـود بـمستـــطاع

و لا ثوب البقاء بثوب عــز ... فيطوى عـن أخ الخنع اليـــراع

سبيل الموت غاية كل حـــي   وداعيــه إلى أهـــــل الأرض داع

ومن لا يعتضد يهرم ويسقم   وتــسلمــه المنــون إلى انــقطــــاع

قال المتنبي في الشجاعة :

أصارع خيلًا من فوارسها الدهر   وحيدًا وما قولي كذا ومعي الصبــــر

و أشجع مني كل يوم ســلامتــي   وما ثبتت إلا وفي نــفسهــا أمــــــــر

تمردت بالآفات حتى تــركتهــــا   تقول أمات الموت أم ذعر الذعـــــر

وأقدمت إباء الأبي كأنـنــــــــي   سوى مهجتي أو كان لها عندي وتـر

و قال المتنبي:

أرى كلنا يبغي الحياة بـــــجهده   حـريصًا عليهـا مستـهامًا بها طبــا

فحب الجبان النفس أورده البـقا   وحب الشجاع الحرب أورده الحربا

ومن الشجعان محمد بن حميد الطوسي عمره ما يقارب ٣٢ أختاره المعصتم لقيادة الجيوش الموحدة وكان له إمام حنفي وقاض وعلماء معه يقاتلون الروم فلما حضرت المعركة خرج القائد الطوسي ولبس الأكفان عليه فأخذ يقاتل من صلاة الفجر إلى صلاة الظهر ومن الظهر إلى صلاة المغرب ثم قُتل قبل الغروب فلما قُتل بدأت النوائح في بغداد فقال أبو تمام قصيدة يعزي المعتصم :

كذا فليجل الخطب وليقدح الأمر　　فليس لعينٍ لم يفض ماؤها عذر

تـــــوفيت الآمال بعد محمد　　وأصبح في سفر عن السفر السفر

فتى كلما فاضت عيون قبيلة　　دمًا ضحكت عنه الأحاديث والذكر

تردى ثياب الموت حُمرًا فما أتى　　لها الليل إلا وهي من سندس خضر

ثوى طاهر الأردان لم تبق بقعةً　　غداة ثوى إلا اشتهت أنها قبر

عليك سلام الله وقفًا　　فإنني رأيت الكريم الحر ليس له عمر

سمع المعتصم القصيدة وعيونه تهراق بالدموع فيقول: «يا ليتني أنا المقتول وقيلت فيّ» .

قالت العرب عن الجبان: «نعامة خسخاء» وقالوا عنه «دجاجة» وقالوا عنه «الحدأة القتول» وقالوا «الظليم». وكانت العرب تشترط في من توليه سيدًا أن يكون شجاعًا كريمًا .

من أجبن العرب «أبو حشية النميري» أخذ سيفًا من خشب فكان يجلس في آخر قبيلته عند القتال فإن انتصروا ضارب معهم وإن انهزموا فرّ وكان يسمي سيفه «ملاعب المنية» ويعرضه أمامه ويقول: «يا سيف كم من نفس أهدرتها ومن دم أسلته» قال عنه ابن قتيبة في عيون الأخبار وصاحب العقد الفريد: «دخل كلب في ظلام الليل بيته فخرج هو وزوجته من المنزل وتناول سيفه الخشبي وقال: الله أكبر وعد الله حق

فاجتمع أهل القرية» وقالوا: «مالك؟» قال: «عدو محارب انتهك عرضي دخل عليّ بيتي وهو الآن في البيت»، ثم قال: «ياأيها الرجل إن تريد مبارزة فأنا أبو المبارزة وإن تريد قتلًا فأنا أم القتل كله وإن تريد المسالمة فأنا عندك في مسالمة» قال: «فبقي يضرب الباب بالسيف وينادي فلما أحس الكلب بجلبة الناس خرج من بينهم فألقى السيف من الخوف» وقال: «الحمد لله الذي مسخك كلبًا وكفانا حربًا». ومن الجبناء قائد يسميه المؤرخون «ضرطة الجمل»، أخذ القيادة بغير كفاية ولا قدرة ولا جدارة أخذ المسلمين إلى فارس وكان يمضي في الليل وينام بالنهار شهرًا حتى استعد أهل فارس وتترسوا وقووا كتائبهم ثم بدأ الهجوم فكان هو أول من انهزم ودخل المدينة على بغلته وترك المسلمين يُقتَّلون فيقول الشاعر في قصيدة طويلة:

تركت أبنائنا تدمى كلومهم وجئت منهزمًا يا ضرطة الجمل

و قال قتيبة بن مسلم عنه: «والله لا أوليه ولا على شاة».

قال أبو جعفر المنصور لأبي دلامة لما بدأت إحدى المعارك: «أخرج بارز ذلك الفارس» فقال أبو دلامة: «تعلم أني لست للمبارزة» فقال: «عزمت عليك أن تبارز»، فخرج فلما قرب من الفارس وضع سيفه فقال: «والله أنك تعلم أني أكره الموت على فراشي فكيف تقتلني هنا فضحك أبو جعفر وضحك الناس وعاد أبو دلامة».

ذكر ابن كثير والذهبي أن معاوية قال لعمرو بن العاص يوم صفين عزمت عليك أن تبارز علي قال: «إنه علي». قال: «عزمت عليك أن تبارز علي فلما خرج ورأى علي وضع السيف» وقال: «مكره أخاك لا بطل».

هناك أمور تساعد المرء أن يكون جبانًا: انطماس التوحيد وخوف البشر أكثر من الله للحفاظ على مصلحة دنيوية، عدم الإعتقاد أن الخالق الرازق هو الله - نسيان تقدير الآجال - تصور نفع الناس وضرهم بغير مشيئة الله .



الشجاعة هي التماسك الذاتي

الشجاعة هي القدرة على مواجهة القلق الذي ينشأ عندما يتوخى المرء تحقيق حريته وإرادته. إنها الرغبة والإرادة للتخلص من الإتكالية والإنطلاق بإتجاه مستويات جديدة من الإعتماد على النفس والتكامل. الشجاعة سمة ملازمة للمرء يحتاجها في كل خطوة يقدم فيها على اتخاذ قرار له أثره الكبير في حياته، ابتداء من رغبته في قطع اتكاليته على أبويه وانتهاء بقرار الزواج المناسب واختيار المهنة الملائمة. فالشجاعة يتطلبها الإنسان في كل فترة من فترات حياته. إنها، كما أحسن وصفها طبيب الأعصاب، الدكتور كيرت غولدشتاين: «أن هي إلا إجابة مؤكدة على الصدمات الحادثة في الوجود، وإنها ـ الشجاعة ـ يجب أن تتولد لتحقق طبيعة المرء» وذاته.

الشجاعة حسب مفاهيم هذا العصر لا تعني أنها عكس الجبن والخور. فحين تقول أن شخصًا ما جبان فإنك لا تزيد بقولك هذا، على أنه كسلان، أو مترهل، أو أنه لا أبالي. وفي كل الأحوال، لا تكون قد رميت بوصفك هذا إلى أنه إنسان تنقصه الشجاعة، إنما هي أوصاف لها

مدلولاتها حسب أمزجة مستعمليها.

إن ما نتطلع إليه في أيامنا هذه هو الفهم العميق لمفاهيم الصداقة بمعناه الحميم، والشجاعة بمرماها الصميم. إننا نتوق إلى هذه المفاهيم بمعناها الدافئ، بمعناها الشخصي الذاتي النظيف الأصيل، البنّاء بمدلولها السقراطي والسبينوزي. إننا خليقون بأن نحيي مفهوم الشجاعة بمعناها الايجابي، بمعناها الذي يدل على حقيقة النماء الداخلي بمعناه الذاتي: الشجاعة بوصفها طريقة بناء لذلك الجانب من وجود الفرد الذي يكون دالًا على قوة الثقة بالنفس والجود بها في مواطن النبل. الشجاعة في واقع مفهومها إنما هي أساس العلاقة الإبداعية.

فمن أقدم العصور الضاربة في القدم، أيام سرق بروميثوس النار وعلم الإنسان كيفية استعمالها، وما تلا ذلك من أيام، اتضح أن البشر لكي يبدعوا يتعين عليهم أن يستجمعوا عناصر الشجاعة في أنفسهم أولًا. فبلزاك الذي أدرك أبعاد هذه الحقيقة من خلال تداعياته ومن خلال خبرته، نجده قد وصف الشجاعة بصورة شافية وبوضوح، حيث قال وليس لنا إلا أن ندع كلماته تتحدث عن نفسها: «أن السجية التي تستحق أسمى صور التمجيد في الفن ـ وفي جميع ضروب الإبداعات الفكرية ـ هي الشجاعة؛ الشجاعة التي لم تحط جميع العقول المشتركة بمفهومها ولم تستطع الإحاطة بها وبمغزاها.. إنها الشجاعة الرامية إلى التخطيط، والحلم، وتصوير الأعمال الرفيعة وتصورها، إنها شيء يبعث

على الغبطة والنشوة والإنتشاء بكل تأكيد. لكنها إلى جانب ذلك كله، إنها القدرة على الإنتاج والعطاء، والولادة، وحمل الطفل على أن يعمل بمفرده بعد إنجابه، والعناية به والحدب عليه، وحمله في الصباح بين الذراعين بكل ما في الأمومة من حنان متدفق، وإلباسه مئات البدلات الجميلة التي طالما يمزقها مرارًا».

(إنها الشجاعة الدافعة إلى عدم التراجع والتقهقر أمام اضطرابات الحياة المجنونة هذه؛ بل هي تجعل مما في الحياة تحفة ماثلة للعيان تكاد تنطق أمام كل عين تراها، فتجعل منها تحفًا في النحت، ومأثورات في الأدب، وصورًا في الرسم، بل تجعل منها قطعة في الموسيقى تنساب إلى النفوس فتشيع البهجة في ثنايا القلوب، تلك هي مهمة التنفيذ والتطبيق المرتجاة من الشجاعة. وفي ضوئها يتعين على اليد أن تكون مهيأة في كل لحظة لتمتثل لتوجيه العقل. وان لحظات العقل الإبداعية لا تنصاع إلى ترتيب بعينه. وأن الفنان، ما لم يلقِ بنفسه في أتون عمله، كما يفعل الجندي مندفعًا غير هياب في سبيل النجدة، وأن الفنان، وهو في تلك المواقف، ما لم يحتفر ويعزق كما هو عامل المنجم وقد تكومت فوقه كتل من الحجر.. فما لم يطرأ كل ذلك للفنان، فإن عمله الفني لن يكتب له أن يكتمل؛ وان عمله سيتلاشى عند حدود مشغله studio حيث يصبح الإنتاج بعد ذلك مستحيلًا، وعند ذاك يطفق الفنان يرقب انتحار عبقريته.. وأنه لذلك السبب بعينه، ولتلك المكافأة ذاتها، ولذلك الإنتصار نفسه،

وانه لذات أكاليل الغار هذه، وانه بسبب تلك الأمجاد كلها، تنسب إلى الشعراء الفحول هذه الفضائل كلها مثلما هي تنسب إلى القادة العظام).

ونحن الآن نعرف من خلال دراسات التحليل النفسي، مما لم يكن يعرفه بلزاك، أن أحد الأسباب التي تجعل النشاط الإبداعي يستوفي مقدارًا كبيرًا من الشجاعة هو لكي تستحدث مواقف يصبح المرء فيها متحررًا من ربقة الإنشداد إلى الماضي الطفولي ومحترمًا القديم لكي يتاح للجديد أن يولد. إذ أن ما يحققه المرء من أعمال منظورة، كما في الفن والأعمال الحرة وما إليها، أو تحقيق المرء ما يبني ذاته ـ بمعنى تطوير الإنسان قابلياته ليكون أكثر إحساسًا بالمسؤولية ـ إنما هما جانبان للعملية نفسها. وكل إبداع أصيل يعني تحقيق مستوى أرفع في وعي الذات وادراكها؛ وان ذلك، كما رأينا في قصص آدم وبروميثيوس، يمكن أن ينطوي على قدر كبير من الصراع الداخلي.

كان هناك رسام مولع برسم المناظر الطبيعية، وكانت مشكلته تتمثل في اجتهاده للتخلص من ربقة أم متسلطة، وكان لسنين عديدة يسعى إلى أن يرسم مناظر لكنه لم يجرؤ. وقد تمكن في النهاية من استجماع قواه واستحضار عناصر شجاعته ولازم مرسمه، وقد تمكن من رسم عدة رسوم في غضون ثلاثة أيام. وتبين أنها كانت رسومًا ممتازة. ولكنه، ويا للغرابة، لم يكن يشعر فقط بغبطة كبيرة وحدها، بل

انه إلى جانب ذلك كان يحس بقلق كثير أيضًا. ففي الليلة الثالثة من بدئه الرسم رأى حلمًا وفيه تخبره والدته انه عليه أن ينتحر، وأنه راح يستدعي أصدقاءه ليودعهم، وهو في حالة من الذعر والإحساس الغامر من الوحدة والوحشة. فما تفسير ذلك؟ ان الحلم في الواقع كان يقول له: «إذا كنت ستبدع، فإن عليك أن تودع المعتاد المألوف، وإنك ستكون مستوحدًا وتموت؛ فالأفضل لك أن تبقى مع المألوف وتستبقيه، وأن لا تبدع». أنه لمن الأهمية بمكان، حين نرى طبيعة هذا التهديد اللاشعوري الفعال، أنه لم يتمكن من رسم صور أخرى إلا بعد مرور شهر أي بعد أن تمكن من التغلب على هجمة القلق المعاكسة له تلك، والتي تبدت له في الحلم المذكور.

أنه لمن الطبيعي والمناسب أن يشجع الطفل وأن يتم توجيهه ليتخذ لنفسه بنفسه كل خطوة ممكنة تمكنه من التفرد بشخصيته المميزة له، لكي يكون هو ذاته متميزًا. لهذا الضرب من توجيه الطفل كل الأثر على مستقبل تحديد ملامح ذاته وتعزيز حقيقة ثقته بنفسه، بشرط أن يتم ذلك من غير تعريضه إلى قلق يخيفه ويرهقه وهو لما يعرف بعد تبريرًا لأسبابه. إذا توفر له مثل هذا الجو، فبوسعه أن يتسلق ذرى الإرتقاء التدريجي رغم ما قد يواجهه من الإحباطات، فيتمكن من أن يحقق ذاته وينال شيئًا من استقلاله الذاتي، بالإعتماد على نفسه وعلى جهده الخاص به. وكلما تفرد

الطفل ولقي التشجيع في هذا السبيل من لدن أبويه أحرز هويته الذاتية وحقق قوة أناه في المجتمع. هذه حقيقة ملموسة خليق بالآباء ادراك أهميتها بالنسبة لنشأة الأبناء.

إن كلًا من الحماية المفرطة للطفل أو التعسف والعنت في إذلاله، تتولد عنهما نتائج عكسية تتبدى تدريجيًا في تصرفات الفرد، وترافقه كلما تقدم في مدارج النمو. فلا اللامبالاة والتهور ولا الحماية المغالى فيها يمكن أن يؤديا إلى نمو الطفل نموًا قويًا. ان التشجيع والتقدير السليم لما هو عليه الطفل من قدرات، يؤول إلى أفضل النتائج المرتجاة.

بطبيعة الحال، فنادرًا ما يلزم الآباء أبناءهم بإتخاذ أدوار مغايرة لأدوار الجنس الذين ولدوا بالفطرة عليه. بل إنهم كثيرًا ما تكون متطلباتهم من أبنائهم تحقيق المواءمات الإجتماعية الملائمة. فالآباء يتطلبون من أبنائهم إحراز الدرجات المدرسية المرتضاة، وأن يكون طبيعيًا في تصرفاته، وأن يندمج في الوسط الإجتماعي بما يبعده عن مواطن الشبهات. ولكي يعيش الأبناء وفق أماني الآباء إنما يمثل السبيل الوحيد الذي يتيح للأبناء الظفر باطراء الآباء، وأن يبقوا دائمًا هم (حدقات العيون). فالتشجيع على مواجهة الحياة برصانة إنما هو جوهر الشجاعة، وللشجاعة آفات تعترض سبيلها وتفسد مزاياها، ومن تلك الأوباء: التهور، والغرور، والنرجسية.

الشجاعة تنشأ وتنمو من إحساس المرء بكرامته وحسن تقديره لذاته. ولكن الغرور والنرجسية، حين تتسلطان على الفرد، يصرفانه عن أهداف الشجاعة: أهدافها السامية، وكل من الغرور والنرجسية يجعلان الفرد يحس الضعة في قرارة نفسه. الشجاعة والحكمة صنوان لا يفترقان، وهما وجهان لمسكوكة ثمينة واحدة.

إن الفكر والتمييز النظر في حقائق الأمر لهي من المكاسب التي يتمكن منها المرء بالمران والممارسة والإعتياد عليها. فهي نتائج طيبة لتربية وتنشئة طيبة. واكتساب محامد الأخلاق إنما يتأتى من حسن التأديب الحصيف، فيكسب الذات فضائلها.



فتش عن السبب

داخلك وداخل كل إنسان دوافع تبعث على القلق هذه الدوافع إن لم تعرفها وتفتش عنها تجد نفسم في حالة ذعر دائم تخشى من كل شيء تجد نفسك تخشى:

- العلاقات مع الآخرين: «هل هناك من يحبذ الكلام معي أو يجبني أم تعيش وحيدًا».

- المظهر: «حيث السمنة المفرطة والنحافة المفرطة والمظهر الذي تراه لايتناسب وشخصيتك».

- إرضاء الآخرين أو عدم إرضائهم وكيف ترفض مايطلبه منك الآخرون دون أن تجرح مشاعرهم وكيف تكون حازمًا.

- إتخاذ قرار غير سليم.

- ضيق الوقت.

- نقص المال أو انعدامه.

- التقدم في العمر.

- الأداء في العمل وعدم أدائه بالكفاءة المطلوبة.

بخلاف العديد من المظاهر الأخرى هذه المظاهر متشابهة لدى غالبية البشر وينتج عنها ثلاث نتائج (هي في الغالب مصائب تصيب الفرد) وهي:

١- نقص في احترام الذات والشعور بقيمتها وهو الشعور بأنك تتعامل مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقي وأنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ويلفظونك.

٢- نقص في الثقة بالنفس وهوالشعور بعدم القدرة على التكيف.

٣- نقص في القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات وهو الشعور بأنك قليل الحيلة وسلبي ويملأ نفسك الإستياء من كل شيء.

وبسرعة يتكون سيناريو وحوار القلق داخلك ويتحد في عبارات محددة مسبقًا كالتالي:

- ماذا لو....؟

- كيف سأعمل هذا الـ....؟

- لا أستطيع....؟

- لا أعرف كيف....؟

- تلك غلطتي أنا...؟

- يالي من .....فاشل؟

- كيف وصلت إلى هذه الدرجة من الـ....؟

- ماذا سيظن الناس بي لو....؟

- يجب علي أن ..

- لا أعرف كيف....؟

- لماذا لا يقوم فلان ما بـ ....؟

بداية الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذي يسبب لك القلق ويمنعك من القيام بأي خطوة إيجابية عملية هو أن تكتب مايحلو لك من «فضفضة» وتفريغ للأفكار والوساوس التي تملأ نفسك وما الفروض والأحكام التي تضعها لذلك وهل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التي ذكرناها من قبل؟ هل تدل هذه الأسئلة على نقص في احترام أو الثقة بالنفس أو في القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات ؟

إذا كان الأمر كذلك فعلًا فأنت على حق في قلقك هذا.

تصرف بشكل عملي حتى تملك زمام الموقف.

اكتب قائمة بالمزايا التي ترى أنك تتحلى بها في شخصيتك واقرأها لنفسك كل صباح فهذا سوف يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها.

لاتلق بالًا لما أنت فيه الآن من ضعف فغدًا يوف تصل للهدف وتنجح.

هنئ نفسك على نجاحك في الخطوة الاولى.

حدد هدفًا لنفسك وهو أن تتغلب على أي معوقات ومصائب تسبب لك قلقًا بدون أن تعرف كيف تصل لطريقة للوصول إلى هذا الهدف.



سحر الإعتقاد الذاتي

إعتقد يقينًا أنك شجاع

إذا توقعنا الفشل سوف نفشل وإذا توقعنا النجاح سوف ننجح إذا توقعنا في كل قلوبنا بعض الأشياء أو الأحوال تنطلق قوة جاذبية من العقل وهي بموجب قانون الجذب تميل إلى أحداث وحصول هذه التوقعات والأهداف في دنيا الواقع.

لكن علينا أن لانتوقع اي شيء بدون ثمن بل علينا أن نكون جاهزين لدفع الثمن ولربح مانريد.

ومن الضروري أن نبني إيجابية متفائلة أولًا حتى نحصل على رغباتنا وتوقعاتنا ونحقق آمالنا.

لقد وضع الخالق ناموس وقانون سير الطبيعة والكون أنه دوران متناوب وذبذبات دروية منتظمة ومتفقة وهنالك حكمة الهية وقصد في كل تغير طبيعي عند حدوثه والنتيجة النهائية تكون دومًا خيرة.

العقل هو قوة الحياة الحيوية وهو الخالق والباني والمنظم والمتقن لمصير الإنسان وبدون طاقة العقل الموجهة والهادئة لاعمل للإرادة

والمخيلة والتصور والعواطف بدون العقل والتفكير تميل للإستبداد والإنحطاط وتصبح الحياة بدون غاية أو طعم.

أن أية فكرة زرعت وحفظت في ثنايا العقل بقوة وثبات بإمكانها أن تعمل العجائب.

وأن العقل الباطن يعرف ويوجه خطانا ربما بطرق مختلفة وغير مألوفة أو معروفة إلى الغاية المطلوبة وحالما تزرع الفكرة أو الرغبة الواضحة في مستوى العقل الباطن فالنتيجة الحتمية أننا نصبح نعمل كأننا تحت تأثير وتوجيه قوة عاقلة خفيفة توجهنا لإنجاز مانريد من الرغبات والطموحات والأهداف.

كيف تكتسب الثقة في نفسك

روي أن عيسى عليه السلام قال: «ماذا يكسب الإنسان إذا فاز بكل شيء وخسر نفسه».

ولئن اختلف الأطباء في كيفية ثبوت موت الإنسان طبيًا، فقال بعضهم: «إن موت الإنسان يثبت عند توقف القلب»، وقال الآخرون: «بل يثبت موت الإنسان عند توقف المخ»؛ لأنه ثبت أن في بعض الحالات يتوقف القلب ويظل المخ يعمل، فبعيدًا عن قول الأطباء فإننا نقول لك: احذر أن تموت وأنت على قيد الحياة بأن تفقد مصدر الطاقة في رحلة حياتك وهو :

الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الإطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل، وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا أن يفعلوا الكثير، والناس لا تحترم ولا تنقاد إلى من لا يثق بنفسه وبما عنده من مبادئ وقيم وحق، كما أن الهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أردته قتيلًا.

يقول مونتغمري في كتابه الحرب عبر التاريخ أهم مميزات الجيوش الإسلامية لم تكن في المعدات أو التسليح أو التنظيم بل كانت في الروح المعنوية العالية .

ما هي الثقة بالنفس؟

يقول جرودون بايرون:إن الثقة بالنفس هي الإعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها.

وأوضح من هذا تعريف الدكتور أكرم رضا:هي إيمان الإنسان بأهدافه

وقراراته وبقدراته وإمكاناته أي الإيمان بذاته.

والثقة بالنفس لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي نوع من الإطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف.

فالمقصد من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانات ومن ثم عدم ثقته في وجودها فإن ذلك من شأنه أن ينشأ فردًا مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار، فشخص حباه الله ذكاءً لكنه لا يثق في وجوده لديه فلا شك أنه لن يحاول استخدامه، ولكن ينبغي مع ذلك أن يعتقد الواثق بنفسه أن هذه الإمكانات إنما هي من نعم الله تعالى عليهم وإن فاعليتها إنما هي مرهونة بعون الله تعالى وتوفيه للعبد، وبذلك ينجو الإنسان الواثق بنفسه من شرك الغطرسة والغرور، وها هو سليمان عليه السلام ـ الذي أتاه الله تعالى ملكًا لم يؤته أحدًا من العالمين، لما مر بجيشه على واد النمل وسمع النملة فماذا كان رده فيه عليه الصلاة والسلام: ﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [النمل:١٩].

فمع ثقته بنفسه وبما حباه الله عز وجل من ملك وإمكانات وقدرة على فهم لغة الحيوانات إلا أنه عليه الصلاة والسلام لم ينس أن ينسب كل ذلك إلى محض فضل الله ومنته.

أنواع الثقة بالنفس

أوفق نوعين من أنواع الثقة بالنفس هما هذان النوعان اللذان وصفهما د/ بتكين، وهما:

١ـ أولًا الثقة المطلقة بالنفس:

وهي التي تسند إلى مبررات قوية لا يأتيها الشك من أمام أو خلف فهذه ثقة تنفع صاحبها وتجزيه، إنك ترى الشخص الذي له مثل هذه الثقة في نفسه يواجه الحياة غير هياب ولا يهرب من شيء من منغصاتها، يتقبلها لا صاغرًا، ولكن حازمًا قبضته مصممًا على جولة أخرى، أو يقدم مرة أخرى دون أن يفقد شيئًا من ثقته بنفسه، مثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلِّم بأنه أخطأ وبأنه فشل وبأنه ليس ندًا كفؤًا في بعض الأحيان.

٢ـ ثانيًا: الثقة المحددة بالنفس:

في مواقف معينة، وضآلة هذه الثقة أو تلاشيها في مواقف أخرى، فهذا اتجاه سليم يتخذه الرجل الحصيف الذي يقدر العراقيل التي تعترض سبيله حق قدرها، ومثل هذا الرجل أدنى إلى التعرف على قوته الحقيقية من كثيرين غيره، وقد يفيده خداع النفس ولكنه لا يرتضيه بل على العكس يحاول أن يقدر إمكاناته حق قدرها، فمتى وثق بها، عمد إلى تجربتها واثقًا مطمئنًا. ولا شك أن لك من معارفك من يمثلون هذين النوعين من الواثقين بأنفسهم مما يعطيك الدليل الدافع على وجودهما

فعلًا في واقع الحياة، ومع ذلك هل تعلم أن:

أكثر الناس لا يثقون بأنفسهم

فعدد الخارجين على هذين النوعين المثاليين في الثقة بالنفس يفوق كل تقدير، وأكثرهم يطبعهم افتقاد الثقة بالنفس، فلماذا كان أكثر الناس ضعاف الثقة بأنفسهم؟ يقول عالم النفس الشهير ألفريد أدلر:

إن البشر جميعًا خرجوا إلى الحياة ضعافًا عراة عاجزين، وقد ترك هذا أثرًا باقيًا في التصرف الإنساني ويظل كل شيء حولنا أقوى منا زمنًا يطول أو يقصر حتى إذا نضجنا ألفينا أنفسنا كذلك، تواجهنا قوى لا حول لنا أمامها ولا قوة، ويقفل علينا شرك الحياة العصرية المتشعبة كما يقف الشَّرَك على الفأر، فهذه الظروف القاهرة التي نخلق ونعيش فيها تترك في الإنسان إحساسًا بالنقص باقي الأثر، ومن ثم تنشأ أهداف القوة والسيطرة التي توجه تصرفات البشر .

ولعل في هذا الكلام شيئًا من الصحة يتوافق مع قول الله تبارك وتعالى: ﴿وَخُلِقَ الإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء:٢٨] وقوله عز وجل: ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لا تَعْلَمُونَ شَيْئًا﴾ [النحل:٧٨].

وإذا سلك الإنسان طريقه في الحياة آخذًا بأسباب القوة والنجاح فإنه يزداد قوة وثقة بنفسه مع الوقت، ومع ذلك فواحدة من إحدى الخطوات في اكتساب الثقة بالنفس أن يدرك الفرد مدى شيوع الإحساس بالنقص بين الناس فإذا جعلت هذه الحقيقة ماثلة في ذهنك زايلك شعور انفرادك

دون سائر الخلق بما تحسه من نقص، ولأن الإحساس بالنقص من الشيوع بمثل ما ذكرنا، لذلك يجاهد الناس لإكتساب الثقة بالنقص حتى يرتفعوا إلى مستوى عال مرموق.

ثمرات الثقة بالنفس

إن معرفة قدر نفسك والإيمان بها تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:

١ـ **تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها**: ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

٢ـ **تجعلك مدركًا تمامًا لإمكاناتك وقدراتك**: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الإنطلاق.

٣ـ **تعطيك الإستعداد أن تتخذ قدوة**: وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

٤ـ **توضح لك هدفك**: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

٥ـ **تنتشلك من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية**: والتي هي السبب الأساسي في الهزيمة، حتى إن التاريخ ليدلل على أن الهزيمة النفسية كانت السبب الأساسي في انهزام الجيوش العسكرية، ولما أرسل سعد بن

أبي وقاص -رضي الله عنه- ربعي بن عامر ليفاوض قائد الفرس رستم دخل ربعي بثيابه الرثة ورمحه وبغلته على رسم في إيوانه وبين حراسه وجنده، ودارت مفاوضات قذفت الرعب في قلب رستم وكان بداية لهزيمة الفرس، إذ سأل رستم ربعيًا فقال له: «ما الذي جاء بكم؟».

فقال ربعي بكل ثقة: «الله ابتعثنا لنخرج الناس من عبادة العباد إلى عبادة رب العباد، ومن جور الأديان إلى عدل الإسلام، ومن ضيق الدنيا إلى سعة الدنيا والآخرة».

وخاف رستم وأيقن أنه لن يستطيع أن يكسب الجولة مع هذا الصنف من البشر، وصدق رسول الله ﷺالذي يقول: «ونُصرت بالرعب مسيرة شهر» .

ولما بعث المقوقس عظيم مصر رسله إلى جيش عمرو بن العاص -رضي الله عنه- أبقاهم عمرو عنده يومين ليطلعوا على حياة جند رباهم الإسلام وهيأهم لفتح أرض الكنانة، فلما عادوا إلى المقوقس قالوا له: «رأينا قومًا الموت أحب إليهم من الحياة، والتواضع أحب إليهم من الرفعة، ليس لأحدهم في الدنيا رغبة ولا نهمة، وإنما جلوسهم على التراب وأكلهم على ركبهم وأميرهم كواحد منهم، ما يُعرف رفيعهم من وضيعهم ولا السيد من العبد وإذا حضرت الصلاة لم يتخلف عنها منهم أحد، يغسلون أطرافهم بالماء ويخشعون في صلاتهم».

فقال المقوقس: «والذي يحلف به لو أن هؤلاء الرجال استقبلوا

الجبال لأزالوها وما يقوىٰ علىٰ قتال هؤلاء أحد» .

البداية: ولعلك الآن تريد أن تعرف الطريق الصحيح نحو اكتساب الثقة بالنفس، ولعل نقطة البداية الصحيحة هي أن تبدأ بتقييم نفسك، فكيف تعرف مقدار ثقتك بنفسك؟ وهل أنت عضو في نادي الإحساس بالنقص؟

هل لديك عقدة نقص؟

قبل أن تجيب علىٰ هذا السؤال اسمع أولًا إلىٰ عالم النفسي الشهير «ألفرد إدلر» وهو يعرف الإحساس بالنقص فيقول:

«شعور يحدو بالمرء إلىٰ الإحساس بأن الناس جميعًا أفضل منه في شيء أو آخر. وليس المقصود بهذا هو أن يشعر المرء بالتواضع أمام الناس فهذا أمر محمود، وإنما المقصد أن يتنامىٰ هذا الشعور في الإنسان إلىٰ الحد الذي يشعره بالدونية والعجز والفشل، ومثل هذا الشعور إذا تمكن من الفرد فإنه يكون نقمة عليه، تجعله لا ينعم بسكينة النفس التي من حقه أن ينعم بها، فهو يبذل جهدًا متواصلًا للتعويض عن نقصه سواء كان حقيقيًا أم متوهمًا».

نادي الإحساس بالنقص

قد لا يرىٰ أي عضو من أعضاء ذلك النادي زملاءه فيه، ومع ذلك فإن نادٍ واحد يجمعهم، وتحدد شروط عضويته بالصفات الآتية:

أولاً: التلهف على الحب والعطف:

(إنه لا يحبني): هذه قولة كثير من الزوجات اللاتي يعانين من التعاسة في حياتهن الزوجية، لقد كانت مدللة عند أهلها، كانوا يغدقون عليها الحب والعطف، إنها طفلتهم الوحيدة، وتوقعت نفس المعاملة من زوجها، ولكن مع مرور العام الأول من الزواج بدأت تشعر أن زوجها قلل من حبه لها، وكانت شكواها من أنه لم يعد يحبها، مع أن زوجها شديد الحب لها، ولكن كان داخلها إحساس بالنقص، وكانت تتساءل: «هل كان والداها يغدقان عليها الحب لمجرد أنها وحيدتهما أم أنها كشخصية لا تستحق الحب، هكذا كان تصورها عن نفسها، وكثير من أعضاء ذلك النادي لديهم نفس الإحساس أنهم شخصيات لا تستحق الحب، فلذلك لا يشعرون بحب الآخرين لهم».

ثانيًا: الرغبة في بلوغ الكمال المثالي:

(ليس عظيمًا بالقدر الكافي) هكذا يقول لنفسه كلما فعل شيئًا، فلديه شعور مستمر أن أفعاله وأعماله لم تصل للحد الذي يرضى عنه، وإذا بحثت داخل نفسه ستجد أنه يبحث عن «الكمال الوهمي» الذي لا يمكن أن يصل إليه البشر بعد الأنبياء عليهم الصلاة والسلام ـ ولن يستعيد هذا الشخص ثقته بنفسه ما لم يعلم أن كل شيء نفعله لابد وأن يعتريه حتمًا بعض النقص.

ثالثًا: سرعة التسليم بالهزيمة:

(لن أستطيع أن أكمل) هكذا يكون رده إذا بدأ محاولة ما، وأنت متأكد أنه يستطيع، فكل قدراته تقول هذا، ومهما شجعته فقد يتقدم قليلًا ثم تراه ضجرًا مكفهرًا يلقي ما في يده صارخًا: «لا لن أستطيع»، فما الذي يمنعه؟ إن الشعور بالنقص الذي يجعل لديه دائمًا إحساسًا بالخوف من عدم النجاح.

رابعًا: التأثر السلبي بنجاح الآخرين:

التقى أحدهم بزميلين في الدراسة بعد أعوام، واستمع منه إلى قصة نجاحه، وكيف امتلك صيدلية وسيارة ومنزلًا في حي راق، أو أن أبناءه في المدارس الخاصة، وكان يستمع إليه ويكاد يشعر بالدوار، وكأن غولًا يأكل قلبه، إنه بالقياس إلى صديقه لم يحقق شيئًا يذكر، نعم لديه صيدلية وزوجة وأولاد ولكن ليست في مستوى صديقه، ويا لتلك السيارة المتهالكة التي يركبها بالمقارنة مع سيارة صديقة، رغم أنه يعلم أن صديقة يدفع لها قسطًا شهريًا، مقداره ألف جنيه، وانطلق يندب حظه وهو يقارن بينه وبين الناس، وذهبت ثقته بنفسه مع تيار الحسرة على قدره بالمقارنة بأقدار الآخرين.

خامسًا: الحساسية المفرطة:

(ماذا تقصد بهذا؟) هكذا يقول عند كل كلمة يوجهها إليه أحد، لو غفل زميله عن توجيه التحية إليه، أو لو دخل على اثنين يتحدثان فسكتا،

وآه لو وجه أحدهم إليه نقدًا ولو بأسلوب لطيف، تجده قد زاغت عيناه واحمر وجهه وقد يندفع في تصرف أحمق سخيف وقد يسيء الأدب مع زملائه، إنه من أبرز أعضاء نادي الشعور بالنقص لأنه كما يقول المثل: «يعمل من الحبة قبة».

سادسًا: افتقاد روح الفكاهة:

(هل تسخر مني؟) سريعًا ما يتجهم وجهه وهو يقول تلك الكلمة عندما يوجه أحد أصدقائه دعابة تمس شخصيته، وما ذاك إلا لإفتقاده روح الدعابة، ونشأ ذلك في الأصل من شعوره بالنقص.

صنف نفسك:

إن كل محاولة جادة لترقية الذات ينبغي أن تبدأ بجمع أكثر ما يمكن من المعلومات عن هذه النفس المراد ترقيتها، ويصدق ذلك أيضًا على محاولة اكتساب الثقة بالنفس كذلك، وإذا كنت أنت لا تقبل أن تثق في شخص تريد أن تسند إليه عملًا ما لم تجمع عنه المعلومات الكافية، فكذلك الحال مع نفسك، فما لم تجمع كل ما يمكن جمعه من المعلومات عنها فكيف يتأتى لك أن تثق في هذه النفس التي تكل إليها أمر قيادتك في الحياة.

ودعني أسألك كم تعرف عن نفسك؟ ربما كثيرًا

ولكن هل ترى معلوماتك عن نفسك مرتبة منسقة؟

وبمعنى آخر هل تستطيع في التو واللحظة أن تشير إلى نواحي القوة ثم نواحي الضعف في نفسك في صورة نقاط واضحة محددة؟

ما أكثر الذين يتقبلون أنفسهم على علاتها ولا يحاولون الإطلاع على رذائل نفوسهم، كما يحاولون الإطلاع على دخائل غيرهم، ومعرفتك بنفسك ينبغي ألا تفترق في شيء عن معرفتك بأي أمر آخر، فهذه معرفة يجب اكتسابها كما يجب ترتيبها وتبويبها وتنسيقها، وأفضل الطرق العملية للتعرف على نفسك أن تجيب على مجموعة من الأسئلة تستهدف استجلاء نواحي ضعفك وقوتك، وبذلك تخرج بصورة واضحة عن نفسك، وحيث إننا بصدد الحديث عن مشكلة ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص، فدعنا نظرح عليك بعض الأسئلة التي سوف تتوصل بعد الإجابة عليها إلى حقيقة انتمائك إلى (نادي الإحساس بالنقص) من عدمه، فإذا ما تهيأت للإجابة عليها فأحذرك أن تخلط بين ما تجب أن يكون، وما هو كائن فعلًا، فإنك بهذا تشوه الصورة التي ترسمها لنفسك، وأي برنامج لترقية النفس قائم على هذه الصورة الشوهاء التي تتجاوز الواقع فلا جدوى منه، فإذا لم تكن واثقًا من توخيك الدقة والأمانة في إجاباتك فدع صديقًا مقربًا إليك يجيب على الأسئلة الموجهة إليك بالنيابة عنك، وقابل بين إجاباته المبنية على معرفته الشخصية بك وبين ما تحسه في نفسك، كذلك لا تنظر إلى هذه الأسئلة على أنها وسيلتك لمعرفة: لماذا تخفق أو تخطئ؟ بل على أنها سبيلك لمعرفة كيف ستنجح، لا تحزن لما يتضح لك من نقاط الضعف، ولا تمتثل لها، ولكن انظر إليها على أنها

خميرة يمكن أن تتحول إلى شيء نافع مجدٍ، ثم اتخذ هذا الإختبار كذلك سبيلك لمعرفة أي نوعي الثقة بالنفس تكتسب: «الثقة المطلقة، أم الثقة المحددة»، كما ذكرنا في المقال السابق.

فإن كنت عاملًا في ميدان يتطلب النشاط العملي والشخصية المؤثرة كأن تكون داعية أو رجل أعمال أو مشتغلًا بالبيع أو ممارسًا لعمل يتطلب الإحتكاك بالناس فالأوفق لك أن تكتسب النوع الأول (الثقة المطلقة)، وأما إن كنت عاملًا في ميدان من ميادين البحث أو الدراسة أو غيرها مما يتطلب مجهودًا ذهنيًا فخير لك أن تكتسب النوع الثاني (الثقة المحددة).

والآن هل أنت مستعد لخوض الإختبار؟؟

فإلي هنـــاك:

أجب عن الأسئلة الآتية:

إجابة السؤال بـــ «نعم» «غالبًا» «أحيانًا» «نادرًا» «لا»

١- هل يتهمك الناس بحب التفاخر؟

٢- هل تجتهد في تجاهل العرف والتقاليد؟

٣- هل يصيبك الإرتباك حين تُقَدَّم للغرباء؟

٤- هل تحاول التأثير في الآخرين بإرتفاع الصوت؟

٥- هل تقاطع محدثك بإستمرار لتتحدث أنت؟

٦- هل تشعر في نفسك بالحزن لنجاح الآخرين؟

٧ - هل ترى أن الوضع الإجتماعي حولك كله أخطاء؟

٨ - هل تجتهد في لفت الأنظار إليك وإن كان بتصرفات غير لائقة؟

٩- هل ترغب في الملابس الشاذة والعادات الشاذة بدعوى الموضة؟

١٠- هل تحب أن تقول أشياء تؤذي مشاعر الآخرين؟

١١- هل ترضيك المجاملة أكثر مما يرضيك إنجاز العمل؟

١٢- هل تجتهد في أن تحجب كل من عداك في شلة الأصدقاء؟

١٣- هل ترفض المقترحات التي تهدف إلى مساعدتك؟

١٤- هل تشك في قدرتك على اجتذاب الآخرين؟

أعط نفسك درجة كالآتي:

نعم ٢ غالبا ١٥ أحيانا ١ نادرا ٥ لا

ثم صنف نفسك:

ـ **أكثر من 25**: أنت عضو بارز في نادي الإحساس بالنقص.

ـ من 2 إلى 25: أنت حامل لبطاقة العضوية ولكن عندك قدرة على المقاومة

ـ أقل من 2: هنيئا لك ثقتك في نفسك

والآن بعد أن قطعت أول الخطوات على طريق اكتساب الثقة بالنفس وهي معرفتك لنفسك واعترافك بواقعك، لعلك تطمح إلى معرفة الخطوة الثانية... فهذا موضوع لقائنا القادم إن شاء الله.

ما زلنا مع القارئ الكريم في رحلة استعادة الثقة المفقودة بالنفس، ولعلك الآن بعدما قيمت واقعك من خلال الحلقتين السابقتين تريدني أن أجيب لك عن هذا السؤال الملح:

كيف أستعيد ثقتي بنفسي؟

وقبل أن أعطيك هذه الإجابة عليك في البداية أن تتجنب موقفين في التعامل مع نفسك عند الإحساس بالنقص:

الأول: لا تلتزم موقف الدفاع:

فأنت لا تحتاج أبدًا أن تتظاهر بالبطولة إن كنت ضعيف البنية، أو تتمادى في الإفتخار بنفسك وبوسامتك إن كنت دميم الوجه، فموقفك الدفاعي هذا يولد زيادة الشعور بالقلق خشية أن يكشف الآخرين

الحقيقة والتي للأسف تكون ظاهرة واضحة لا تخفىٰ علىٰ أحد واسمع إلىٰ قوله ﷺ وهو ينهاك عن ذلك: «المتشبع بما لم يعط كلابس ثوبي زور».

الثاني: لا تهرب من الحقيقة:

واذكر معي كيف كانت ترتفع درجة حرارتنا صباح يوم الإمتحان المدرسي، وكيف كان يصيبنا المرض ونحن أطفال حتىٰ لا نذهب إلىٰ المدرسة كنوع من الفرار، فإياك أيها الحبيب أن تفر من نفسك ومن ضعفك ومن نقصك فيظل ملازمًا لك طوال حياتك، ولكن عليك بالمواجهة حتىٰ يمكن أن تتغلب بعون الله علىٰ أي نقص فيك، وانظر إلىٰ عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنه ـ كيف كان يفرح عندما يبدي له أحدٌ أي نقص في شخصيته فيقول ـ رضي الله عنه ـ: «رحم الله امرءًا أهدىٰ إلينا عيوبنا». وما ذاك إلا لأنه اعتاد علىٰ مواجهة أي عيب فيه، فلا يتركه إلا وقد قضىٰ عليه، فهو دائم في ارتقاء وعلو، حتىٰ غدا عمر بن الخطاب الخليفة الفذ الذي لم تسمع الدنيا بمثله.

يا من يرىٰ عمرًا تكسوه بردته   والزيت أدم له والكوخ مأواه

يهتز كسرىٰ علىٰ كرسيه فرقًـا   من بأسه وملوك الروم تخشاه

والآن أيها الحبيب إليك هذه المولدات للطاقة التي تبعث فيك نور الأمل في إعادة الثقة المفقودة إلىٰ نفسك.

١ـ لِمَ لا تحاول؟! .. لا تدعهم يثبطونك:

إن حديث الناس عنك من دواعي تثبيط همتك، فبدلًا من أن تستمع لمن يقول لـك: «إنـك لـن تستطيع»، عليك أن تسمعها: «لِمَ لا أحاول؟».

وبدلًا من أن تتعرف على صورتك في عيون الآخرين لتجلب لنفسك تشجيعهم فصورتك الواقعية عن نفسك خير عبارات التشجيع.

استخدم فرشاتك في تلوين لوحتك ولا تدع أحدًا يلونها لـك. فغالب الناس لا يكون عنده إلا اللون الأسود القاتم؟ وإذا كنت تخاف كلام الناس عنك إذا فشلت فلم لا تحاول النجاح؟

٢ـ العمل المباشر:

فليكن فقدان الثقة دافعًا لعمل مباشر يؤدي إلى استعادتها، وهذا واقع حي في حياة كثير من المشاهير.

ـ فهذا (سيرونستون تشرشل) رئيس وزراء الإنجليز الأشهر صاحب الخطب الرنانة والكلمات التي سجلها التاريخ، كان ألثغ (لا ينطق حرف السين) في شبابه.

ـ وهذا (واصل بن عطاء)، هذا المبتدع الذي أصبح رأس المعتزلة، كان مخرج الراء عنده فاحشًا شنيعًا، وكانت حاجته لنصرة مذهبه

الباطل والدفاع عنه تحوجه للخطابة، فعمل على إسقاط الراء من كلامه، وكابد في ذلك كثيرًا، حتى استقام له أن يُلقي الخطب الطوال خالية من حرف الراء.

وكان بينه وبين (بشار بن برد) صداقة، فلما جهر واصل بمذهبه دبت بينهما عداوة شديدة، وكان بشار يلبس القرط في أذنه على طريقة العجم، فكان واصل إذا خطب يقول عنه: «أما لهذا الأعمى المشنف المكنى بأبي معاذ من يقتله، أما والله لولا أن الغيلة سجية من سجايا الغالية لبعثت إليه من يبعج بطنه على مضجعه ويقتله في منزله وفي يوم حفله»، وهكذا تحاشى الكلمات التي فيها حرف الراء واستبدالها بغيرها وقال: بدلًا من (القرط): المشنف، وسمى بشار بكنيته: أبي معاذ، وتحاشى كلمة (يبقر) وقال: يبعج، وكلمة (فراشه): بمضجعه، و(داره): بمنزله، وسجلتها كتب الأدب والتاريخ.

ـ وهذا (تيودر روزفلت) ـ رئيس الولايات المتحدة الأسبق ـ اشتهر بأنه من أشهر الرماة وأشهر المغامرين في عالم الصيد في عصره، كل هذا بعين واحدة، فقد كان أعورًا.

ـ كذلك (أبو العلاء المعري) أصبح من أبرع الأدباء والشعراء مع أنه كان أعمى.

ـ و(ابن خلدون) الذي فقد أسرته فما أقعده هذا أن يكتب أعظم

مؤلف في علم الإجتماع.

ـ و(تولستوي) الأديب الروسي صاحب رواية الحرب والسلام كان تلميذًا فاشلًا يئس مدرسوه من تعليمه شيئًا نافعًا، فأصبح عميد الأدب الروسي.

ـ ولقد آثرنا أيها الحبيب أن نضرب لك هذه الأمثلة بعينها مع أنها في المعظم لأهل الباطل وذلك لنستثير فيك الحمية، فإذا كان أمثال واصل وتولستوي وروزفلت وتشرشل من أصحاب هم الدنيا، قد تحدوا ظروفهم، واتجهوا للعمل الدائب المباشر من أجل تحقيق النجاح، فما بالك وأنت مسلم صاحب رسالة وتحمل هم الآخرة، أفلا تواصل الليل بالنهار في عمل دائب حثيث من أجل تحقيق النجاح لتستعيد ثقتك في نفسك لتتخدم بها أمتك ودينك؟

أما تستطيع ذلك وأنت تسمع دعاء نبيك ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل».

بلى والله إنك تستطيع بعون الله، فلأنت أولى بذلك من أهل الباطل الذين قائل قائلهم «آدلر» عالم النفس الشهير: «إن البشر في إمكانهم أن يحولوا خيبتهم وفشلهم في الحياة إلى وسائل نادرة لإدراك نجاح أعظم».

٣ـ الإحلال:

ويعني أن تستبدل ضعفك ونقصك بقدرة أخرىٰ داخلك.

وأراك الآن وتقول لي: «ما أسهل الكلام!!».

فتعال معي لترىٰ ذلك الرجل القمة الذي يمثل نموذجًا فذا لخطوة الإحلال: كان راعي غنم نشأ في البادية، أسلم بعاطفته من خلال معجزة رآها علىٰ يد رسول الله ﷺ لما مسح ضرع الشاة الهزيلة العجفاء فدرَّت لبنًا وفيرًا، كان هزيل الجسم خفيف الوزن قصير القامة، إذا مشىٰ وهبت الريح وقع علىٰ الأرض، يكاد الجالس يوازيه طولًا وهو قائم، كان له ساقان ناحلتان دقيقتان، صعد بهما يومًا أعلىٰ شجرة يجتني منها أراكًا لرسول الله ﷺ فضحك الصحابة من دقة ساقيه، فقال لهم ﷺ: «تضحكون من ساقي ابن مسعود؟!! لهما أثقل في الميزان عند الله من جبل أحد».

فكيف وصل ابن مسعود إلى هذه القمة؟

هل كان مجال المال هو مجاله؟

هل كان مجال الجاه والقوة والفروسية هو ميدانه؟

بماذا أحل هذا الفذ ضعفه الجسدي وفقره المالي؟

اسمع إليه في أول لقاء له مع رسول الله ﷺ يقول له: «علمني من هذا القول يا رسول الله. فقال له ﷺ: إنك غلام معلم».

ويقول عن نفسه: «أخذت من فم رسول الله ﷺ سبعين سورة».
وهذه شهادة رسول الله ﷺ له: «من أحب أن يسمع القرآن غضًا كما أنزل فليسمعه من ابن أم عبد».

وقال ﷺ: «تمسكوا بعهد ابن أم معبد».

ثم أصبح ـ رضي الله عنه ـ من أعظم فقهاء القرآن، يقول عن نفسه: «والله ما نزل من القرآن شيء إلا وأنا أعلم في أي شيء نزل، وما أحد أعلم بكتاب الله مني، ولو أعلم أحدًا تمتطى إليه الإبل أعلم مني بكتاب الله لآتيه، وما أنا بخيركم».

وشهد له عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنه ـ فقال: «لقد ملئ فقهًا».

وقال عنه أبو موسى الأشعري: «لا تسألونا عن شيء ما دام هذا الحبر فيكم».

وأصبح رضي الله عنه من خلصاء النبي ﷺ ، حتى قال الصحابة عنه: «كان يؤذن له إذا حجبنا ويشهد إذا غبنا».

وفي الكوفة أنشأ عبد الله بن مسعود رضي الله عنه مدرسة فقهية من

أعظم مارس الاستنباط في الدنيا، حتى إن فقهاء القانون في العالم اعترفوا لها بحسن استخدام النصوص، ويكفي أنه كان من تلامذتها الإمام أبي حنيفة ـ رحمه الله ـ الذي أصبح رائدًا لهذه المدرسة بعد ذلك.

ـ أهذا هو الضعيف البنية، الدقيق الساقين، الفقير المال، القليل الجاه، راعي الغنم؟!!

نعم هذا هو عبد الله بن مسعود الرجل الفذ الذي أحل بدل ذلك كله عظمة، ولئن أطلنا معه رضي الله عنه قليلًا فلأنه كان أستاذًا يقتدى به في فن الإحلال.



كيف تنمي شخصيتك

دليلك نحو قوة الشخصية

ماذا نعني بالشخصية ؟

اختلف علماء النفس كثيرًا في تعريف الشخصية، حتى وصل عدد تعاريف الشخصية إلى أربعين تعريفًا.

ويحددها بعض الباحثين على أنها: «مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية التي تظهر في العلاقات الإجتماعية لفرد بعينه وتميزه عن غيره ».

لماذا الإهتمام بالشخصية ؟

بسبب الواقع العالمي المنكوس حيث بات الإنسان يعيش غريبًا معزولًا عن أعماق ذاته، ويحيا مقهورًا من أجل الوسط المادي الذي يعيش فيه.

إن خلاص الإنسانية الأكبر لن يكون إلا بالنمو الروحي والعقلي

للإنسان، وتحسين ذاته وإدارتها على نحو أفضل، وليس في تنمية الموارد المحدودة المهددة بالهلاك.

إن تنمية الشخصية لا يحتاج إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية.

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين.

ما شروط تنمية الشخصية ؟

لا تنسى هدفك الأسمى

ونقصد ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفًا رتيبًا، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل إلى المستوى المجدي لتنمية الذات.

القناعة بضرورة التغيير

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره!!، والحقيقة أن المرء حين يتطلع إلى

التفوق على ذاته والتغلب على الصعاب من أمامه سوف يجد أن إمكانات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه ...

الشعور بالمسؤولية

حين يشعر الإنسان بجسامة الأمانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه، إن علينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء!!

الإرادة الصلبة والعزيمة القوية

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن (الرياضي) يعطينا نموذجًا رائعًا في إرادة الإستمرار، فهو يتدرب لإكتساب اللياقة والقوة في عضلاته، وحتى لا يحدث الترهل فإن عليه مواصلة التدريب، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة.

ما هي مبادئ تنمية الشخصية؟

تنمية الشخصية على الصعيد الفردي

التمحور حول مبدأ

إن أراد الإنسان أن يعيش وفق مبادئه، وأراد إلى جانب ذلك أن يحقق مصالحه إلى الحد الأقصى، فإنه بذلك يحاول الجمع بين نقيضين !!، إنه مضطر في كثير من الأحيان أن يضحي بأحدهما حتى يستقيم له أمر الآخر، وقد أثبتت المبادئ عبر التاريخ أنها قادرة على الإنتصار تارة تلو الأخرى، وأن الذي يخسر مبادئه يخسر ذاته، ومن خسر ذاته لا يصح أن يقال أنه كسب بعد ذلك أي شيء!!

المحافظة على الصورة الكلية

إن المنهج الإسلامي في بناء الشخصية يقوم على أساس الشمول والتكامل في كل الأبعاد، وليس غريبًا أن نرى من ينجذب بشكل عجيب نحو محور من المحاور ويترك باقيها دون أدنى أدنى اهتمام، وحتى لا نفقد الصورة الكلية في شخصياتنا يجب أن نقوم بأمرين :

النظر دائمًا خارج ذواتنا من أجل المقارنة مع السياق الإجتماعي العام

النظر الدائم في مدى خدمة بنائنا لأنفسنا في تحقيق أهدافنا الكلية

العهود الصغيرة

إن قطرات الماء حين تتراكم تشكل في النهاية بحرًا، كما تشكل ذرات الرمل جبلًا، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم تجعل الإنسان رجلا عظيمًا، وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية المرء هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة، كأن يقطع على نفسه أن

يقرأ في اليوم جزء من القرآن أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء، ليكن الالتزام ضمن الطاقة وليكن صارمًا فإن (أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل)

عمل ما هو ممكن الآن

علينا أن نفترض دائمًا أننا لم نصل إلى القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق !، فذلك يجعل الإنسان ينتهز الفرص ولا ينشغل بالأبواب التي أغلقت، ويجب أن تعتقد أن التحسن قد يطرأ على أحوالنا لكننا لا ندري متى سيكون، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتى تتحسن ظروفنا بل ليكن شعارنا دائمًا: «باشر ما هو ممكن الآن».

المهمات الشخصية

يجب أن تكون لدينا مجموعة من الوصايا الصغرى تحدد طريقة مسارنا في حركتنا اليومية، وهي بمثابة مبادئ ثابتة :

اسع لمرضاة الله دائمًا

استحضر النية الصالحة في عمل مباح

لا تجادل في خصوصياتك

النجاح في المنزل أولًا

حافظ على لياقتك البدنية، ولا تترك عادة الرياضة مهما كانت الظروف

لا تساوم على شرفك أو كرامتك

استمع للطرفين قبل إصدار الحكم

تعود استشارة أهل الخبرة

دافع عن إخوانك الغائبين

سهل نجاح مرءوسيك

ليكن لك دائمًا أهداف مرحلية قصيرة

وفر شيئًا من دخلك للطوارئ

أخضع دوافعك لمبادئك

طور مهارة كل عام

تنمية الشخصية على صعيد العلاقات مع الآخرين:

تحسين الذات أولًا

في داخل كل منا قوة تدفعه إلى الخارج بإستمرار، فنحن نطلب من الآخرين أن يقدروا ظروفنا وأن يفهموا أوضاعنا وأن يشعروا بشعورنا، ولكن قليل من الناس من يطلب هذا الطلب من نفسه، قليل منهم من يقدر شعور الآخرين ويفهم مطالبهم، إن الأب الذي يريد من ابنه أن يكون بارًا مطالب بأن يكون أبًا عطوفًا أولًا، والجار الذي يريد من

جيرانه أن يقدموا له يد العون يجب أن يبذل لهم العون وهكذا ...، ليكن شعارنا: « البداية من عندي ...»

الإشارات الغير لفظية

إننا بحاجة في كثير من الأحيان أن نعبر عن تقديرنا وحبنا للآخرين بشكل غير مباشر يفهمه الآخرين، إن الإشارات الغير لفظية والتي تمثل عيادة المريض أو تقديم يد العون في أزمة أو باقة ورد في مناسبة أو حتى الصفح عن زلة لهو في الغالب أشد وأعمق تأثيرًا في النفس البشرية، ولا شك أن هذا الأمر بحاجة إلى معرفة ومران وتمرس لكي نتقنه ...

المسافة القصيرة

ما أجمل أن يصطفي الإنسان من إخوانه من يكون له أخًا يستند إليه في الملمات ويعينه وقت الشدائد ويبوح له بما في نفسه، فيسقط معه مؤونة التكلف من جراء تلك المسافة القصيرة التي تقرب قلوبهم إلى بعضها، والإنسان بحاجة ماسة إلى هؤلاء، فقد أثبتت بعض الدراسات أن الذين يفقدون شخصًا يثقون به وقريبًا منهم لهم أشد عرضة للإكتئاب، بل وإن بعض صور الإضطراب العقلي تنشأ من مواجهة الإنسان لمشاق وصعوبات كبرى دون من يسانده، لذلك إن وجد الإنسان ذلك الأخ الحميم، فليحسن معاشرته، وليؤد حقوقه، وليصفح عن زلاته .

الإعتراف والتقدير

من الأقوال الرمزية: كل شخص يولد وعلى جبهته علامة تقول: «من فضلك اجعلني أشعر أنني مهم»، فكلما وقع اتصال بين الناس تناقلوا بينهم رسالة صامتة تقول: «فضلًا اعترف بكياني، لا تمر بي غير آبه»، فالإنسان مهما كان عبقريًا وفذًا وناجحًا فإنه يظل متلهفًا لمعرفة انطباع الناس عنه، وكثيرًا ما يؤدي التشجيع إلى تفجير أفضل ما لدى الأمة من طاقات كامنة، وكان ذلك فعل النبي ﷺ حيث وصف أصحابه بصفات تميزهم عن غيرهم، إن اكتشاف الميزات التي يمتلكها الناس بحاجة إلى نوع من الفراسة والإبداع، وقبل ذلك الإهتمام ...

تأهيل النفس للعمل ضمن فريق

إن الواقع يشهد أننا نعيش في عالم يزداد فيه الإعتماد على المجموعات في إنجاز الأعمال، وذلك لتعقد المهمات في العمل الواحد، وحتى يرتفع مستوى الأداء والإنتاجية في العمل، إن كثير من الناس يعيش حالة من النمو الزائد في الفردية، فتجده ينجح في أعمال كثيرة تتطلب عملًا فرديًا، فإذا ما عملوا في لجنة أو مجموعة فإنهم يسجلون نتائج سلبية وغير مشجعة، ومردود ذلك على نهضة الأمة في منتهى السوء !!، وحتى يتأهل الإنسان للعمل ضمن فريق فإنه بحاجة لأن يتدرب على عدة أمور منها :

حسن الإستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين

فهم كلًا من طبيعة العمل ودوره في ذلك العمل

فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التي يتعاون معها

الحرص على استشارة أفراد المجموعة في كل جزئية في العمل المشترك تحتاج إلى قرار

الإعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه

عدم الإقدام على أي تصرف يجعل زملاءه يسيئون فهمه

عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اختصاصه

المبادرة لتصحيح أي خطأ يصدر من أي فرد من أفراد الفريق وفق آداب النصيحة.

تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الأفراد واحتساب ذلك عند الله تعالى.

إذا تعذر عليه الإستمرار ضمن الفريق فعليه أن يفارقهم بإحسان وأن يستر الزلات.



عامل نفسك وكأنك بطل

عندما تبدأ بالظهور لنفسك أكثر فلن تكون شديد الحاجة الى اهتمام الآخرين لكي تثبت وجودك وسيكون لديك إحساس متين بمن تكون وبماذا تقدم للعالم.

كن واضحًا في حاجاتك ورغباتك الخاصة وابدأ بتحقيقها عندما تستمع الى نفسك لن تشعر بانك مجبر على الصراخ باحتياجاتك لتسمع العالم أفعل الأشياء لا لسبب أخر سوى أنك تريد ان تفعلها سواء أكان أخذ حمام بفقاعات صابون أو تجربة قيادة سيارة (كورفيت) وقعت عينك عليها أو حضور دروس طبخ أو تصميم بيت أحلامك.

امنح نفسك استعراضًا من القلب تمامًا كأنك رائد فضاء منتصر وهو عائد من القمر ابحث عن لقطات مصورة بالفيديو أوعن مؤثرات صوتية يمكن أن تساعدك لتدخل في مزاج جيد وتقيم حفلة كبيرة لنفسك.

ابتكر قصاصات لتخليد ذكرى الأحداث الهامة في حياتك:

اعط هذا المشروع كل الإهتمامات ابحث عن صور لك على طول السنوات اعتبارًا من الطفولة فصاعدًا أن ماتفعله هو الإحتفاء بتاريخك الشخصي حلق بخيالك فأي شيء وكل شيء هو مادة خام لسجل

قصاصاتك رسومات من أيام المدرسة أو صدفات بحرية أو بطاقات مميزة أيام الجامعة.

زين الغلاف الخارجي لسجل قصاصاتك بحيث يكون مجرد رؤيته تملؤك بالفخر لاتتوقف عند ماضيك املأ الصفحات بصور تمثل أهدافك ورغباتك فهذه جزء مهم مما يجعلك مميزًا وغير عادي لذا فمن الطبيعي أن تأخذ مكانًا في سجل قصاصاتك.



قالوا عن الشجاعة

الشجاعة هي إتقان الخوف، وليست غياب الخوف (**مارك توين الكاتب الأمريكي الساخر**).

عَيْشُ يَوْمٍ واحد كالأسد خَيْرٌ من عيش مئة سنة كالنعامة (**جورج برنارد شو**).

الجبناء يهربون من الخطر والخطر يفر من وجه الشجعان (**الكونتيسة دوديتو**).

الشجاعة هي الصبر الجميل على الشدائد. (**همنجواي**).

تظهر الشجاعة عند المخاطر الكبرى. (**رونار**)

أشجع الناس من قاوم هوى نفسه وحبسها عن الدني (**فولتير**).

الرجل الشجاع هو الذي يفصح (**قول مأثور**).

ومَنْ يَتَهَيَّبْ صُعُودَ الجِبَالِ يَعِشْ أَبَدَ الدَّهْرِ بَيْنَ الحُفَـر (**أبوالقاسم الشابي**).

أنظروا إلى السلحفاة فهي تتقدم فقط عندما تبرز رأسها لأعلى

(**جيمس براين كورنت**).

حياة الشجاع في موته، وموت الجبان في حياته (**حكمة عربية**).

الجبان يحارب عندما لا يسعه الفرار (**شكسبير**).

هناك وفرة في الذكاء في العالم لكن الشجاعة في عمل الأشياء بشكل مختلف قليلة الوجود (**ميرلين فوزفالت**).

الشجاع من يخلق من اليأس أمل لأن اليأس فيه طعم الموت ولأن الشجاعة معني الحياة (**علي الجارم**).

خير للمرء أن يكون جبانًا من أن يكون شديد التهور (**بيار غرانغور**).

يموت الجبان مِرَارًا قبل موته (**مثل ياباني**).

الفشل لا يهم، أنه من الشجاعة أن تجعل من نفسك أضحوكة (**شارلى شابلن**).

الشجاعة تعتبر بحق أول الصفات الإنسانية لأنها هي الصفة التي تضمن بقية الصفات (**ونستن تشرشل**).

الجبان شخص يفكر بساقيه ساعة الخطر (**مثل الماني**).

الجبن عبودية، والشجاعة حرية (**فرجيل**).

الشجاعة هي ينبوع الخصال الحميدة ومعظمها منشؤها منها (**أبراهام لنكولن**).

من الأفضل أن تكون أسدا ليوم على أن تكون نعجة طوال حياتك (**إليزابيث كيننج**).

تعلمت عبر التاريخ أنه إذا كان الشخص مصممًا على شئ فإن هذا يهزم الخوف ومعرفة ما يجب فعله تلغي الخوف (**روزا باركس**).

رجل واحد لديه الشجاعة يمثل أغلبية (**اندرو جاكسون**).

أخذ خطوة جديدة ونطق كلمة جديدة هو أكثر شئ يخافه الناس (**تيودور توديسكي**).

قيل لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه الأسد الغالب كيف تصرع الأبطال وكيف تغلبهم ما تنزل في معركة إلا وقتلتَ من أمامك:

فقال: «إذا لقيتهُ كنتُ أُقدّر أني أقتله ويُقدّر هو أني قاتله فأجتمعُ أنا ونفسهُ عليهِ فنهزمه».

قال ابن القيّم:«ومن أسباب السعادة الشجاعة فإن الله يشرحُ صدر

الشجاع بشجاعتهِ وإقدامه».

قال ابن حزم: «الشجاعة هي بذل النفس للذود عن الدين أو الحريم أو عن الجار المضطهد أو عن المستجير المظلوم، وعمن هُضم ظلمًا في المال والعرض، وسائر سبل الحق سواء قلّ من يعارض أو كثر».

وقيل عن الشجاعة أيضا:

-قدرة الروح على انتزاع الفوز في مواجهة أعتى الأخطار.

- القدرة على التحرك لقهر الخوف.

- استعداد المرء لأن يحمل على كاهله السلبيات التي ينذر الخوف بمقدمها من أجل تحقيق إيجابيات أكثر زخمًا.

- هي الإقدام تحت إشراف العقل للدفاع عن النفس أو عن أي عزيز لديها.

- الشجاع محبب حتى إلى عدوه، والجبان مبغض حتى إلى أمه .

- ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد بل الشجاعة أن تفتقد كل ما تقوله (أرسطو).

يقول المتنبي:

الرأي قبل شجاعة الشجعان ... هو أول وهي المحل الثاني

فــإذا اجتــمعــا لنــفــس مـــرة ... بلغت من العلياء كل مكان

و لــربما طعــن الفتــى أقــرانه ... بالرأي قبل تطاعن الأقران



قيم مدى ثقتك بنفسك

د.أكرم رضا

أجب عن الأسئلة الآتية بإحدىٰ الإجابات التالية لتعرف مدىٰ ثقتك بالنفس:-

«نعم» «غالبًا» «أحيانًا» «نادرًا» «لا».

الأسئلة:-

١- هل تسير رافع الرأس ثابت الخطوات ؟

٢- هل تتكلم بصوت واضح ؟

٣- هل أنت مقتنع بإمكانية زيادة مقدرتك في مجال ما ؟

٤- هل تركن لحكمك علىٰ الأشياء ؟ أم تركن الغير عليها ؟

٥- هل ترىٰ أن في وسعك أن تجعل العالم مكانًا أفضل للعيش؟

٦- هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك في الوقت الذي يفتقد فيه كل من حولك ذلك ؟

٧- هل تتقدم بإقتراحات لتحسين العمل الذي تضطلع بجانب منه ؟

٨- هل تعتني بمظهرك وهندامك ؟

٩- هل تسيطر على الإنغماس في أحلام اليقظة ؟

١- هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالعمل كلما طرأت ؟

١١- هل تعتقد أن في استطاعتك أن تبذل مجهودًا أكثر مما تبذل الآن ؟

١٢- هل تفعل شيئًا لإزالة مخاوفك وأسباب قلقلك ؟

١٣- هل تسيرعلى برنامج يهدف الى تحسين مستقبلك ؟

١٤- هل تعلمت أن تحتفظ بهدوئك طوال الوقت ؟

١٥- هل تواصل المضي في طريقك غير مستسلم للإخفاق إذا صادفك مرة؟

أعط نفسك درجة كالآتي:-

نعم (٢) درجة.

غالبًا (١٥) درجة.

أحيانًا (١) درجة.

نادرًا (٥) درجة.

لا () درجة.

والآن أعرف نفسك :-

أكثر من(25) : «أنت واثق الخطوة والنفس تقدم».

من(2 - 25) «لديك بذور الثقة بالنفس ولكن تحتاج منك رعاية وري».

أقل من(2 - 15) «احترس أنت تقترب من أبواب عدم الثقة بالنفس قاوم الإحساس بالنقص لماذا لاتثق بنفسك ؟»



قوانين ضد الخوف

هذه القواعد أو القوانين المصاغة في عبارات يرددها الفرد لنفسه ليعدل بها حواره الذاتي ..

فاكتبها وضعها فوق مكتبك أو في حافظة نقودك واغرسها في ذهنك بالتأمل والتكرار والتركيز .. خلال جلسات الخلوة (راجع الخلوة العلاجية) أو في لحظات الفراغ والإسترخاء بعد أن تطرد من ذهنك كل الأفكار الإنهزامية المزعجة المسببة للتوتر والقلق والأفكار الإكتئابية السلبية المسببة لليأس والمخاوف .. وسوف تصبح هذه العبارات بعد فترة قصيرة قوانين وقواعد تحفز إرادتك وعزيمتك .. ومرجعًا لقراراتك وتصرفاتك .. ومنبعًا لقوتك وثباتك .. ومفجرًا للكامن من قدراتك وطاقاتك ..

درب نفسك بإستمرار علىٰ الإحتفاظ بهدوئك وثباتك في أشد وأقصىٰ الظروف وفي أصعب المواقف .. وهذا هو أعظم مكسب في الدنيا .. وردد دائمًا في مثل هذه المواقف الآيات الكريمة: ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي*وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي*وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي*يَفْقَهُوا

قَوْلِي﴾[طه:٢٥-٢٨].

إرادتي وعزيمتي لا يمكن أن تلين ولو فشلت مائة مرة سأحاول من جديد....

«أفكر وأفكر، لشهور وسنين وبعد تسع وتسعين محاولة أصل إلى نتيجة خاطئة، وفي المرة المائة، أصل إلى النتيجة الصحيحة »....(ألبرت اينشتاين)

الخايف هايف .. واللي يخاف من الناس ينداس ..

و حقًا أن: ..«دائمًا ما يتحول رأي المجموعة بكل طغيانه نحو من يظهر خشيته منهم، أما هؤلاء الذين لا يكترثون فنادرًا أن يتحول رأي المجموعة ضدهم».

لا توجد مشكلة يستعصي على حلها وسوف أتغلب على أي مشكلة بالحلم والإتزان والتعقل .

لحظات من الخلوة والتأمل تحقق لي الهدوء والتوازن والتركيز وتدفع في نفسي قوة هائلة لمواصلة الطريق..

من هذه اللحظة سوف أتمتع بالصبر والمرونة وإهمال الصغائر ..والنظر إلى مشاكلي بحجمها الحقيقي .. فالعالم لن يتوقف عند هذه الصغائر..

سوف أستمر بصبر نحو هدفي ..

و سأضع أمام عيناي دائمًا أن:

«المثابرة والصبر هي التي تصنع الأعمال العظيمة».(صامويل جونسون)

قدرات وقوى الإنسان الكامنة اعظم بكثير مما يتوقع ..وهو غالبًا لا يعرف عنها شيء ولا يستغلها .. والآن أخذ قراري بإطلاق هذه الطاقات وسوف ابذل الجهد الجبار .. ولن أتعجل النتائج والإنتصار..

سوف أتجنب كثرة نقدي للناس ..فالنقد يدفع من حولي بقوة لكراهيتي ويدفعهم إلى المرض النفسي...ويدفعني أنا نحو الحقد والفشل والإكتئاب .. وحقًا أن :

«أخبر أبنائك أنهم فاشلون مرات عديدة، وسوف يصبحون كذلك..»

الفطام الذاتي...هو الحل..فبدلًا من أن ألوم والداي على المشكلات والصعوبات التي أواجهها..وأصرخ وأبكي وأطلب المساعدة دائمًا... سأتعلم أن هذه المشكلات هي التي ستقويني وسأتعلم منها الطريق إلى النجاح .

لن أقول أنني فاشل أو تعيس ..بل سأعمل دائمًا على مضاعفة تقديري لذاتي..فكل شيء يمكن إصلاحه إلا تقدير واحترام المرء لذاته.

سأستخدم خيالي في تصور أهدافي وأحلامي وكأنها تتحقق بالفعل ...

«انظر لأهدافك وتخيلها حقيقة واقعة»

لن يهزمني ضعفي أو عجزي أبدًا .. لن أكون أضعف من المكفوفين العباقرة الذين أخذوا بأيدينا نحو النور.

«لو خلا العالم من البهجة والسعادة، ما كنا لنتعلم الشجاعة والصبر» .. (هيلين كيلر)

لن أترك نفسي لحظه بدون هدف أو بلا معنى..

«إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيسًا فحسب، بل يكاد يكون غير صالح للحياة..»...... (ألبرت اينشتاين)

لوم الناس لا يفيد .. وتكرار لوم الآخرين يظهر ضعفي ويعلن أنني ضحية قابلة لسيطرة الآخرين...ويظهرني بمظهر ضعيف ..وقد يغرى البعض بالتمادي بعد أن عرف ما يضايقني.

الحل هو تحمل المسؤولية والثبات وإعلان رفضي بثبات وحلم واتزان..

تقدير الآخرين والثناء علي إيجابياتهم بذكاء هو أعظم استثمار لأنهم سيعطونك أفضل ما لديهم ...أما نقدهم وتعمد كشف عيوبهم سيحولهم إلى أعداء كارهين وسترى منهم أسوأ ما فيهم.

ما هو أسوأ شيء ممكن أن يحدث .. ليكن ما يكون .. لن تكون نهاية العالم.. وحقًا :

« إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث وكأنه قد حدث بالفعل .. ويقنع نفسه بأنها ليست نهاية العالم..» (برتراند رسل)

كل إنسان له دور رئيسي في متاعبه .. ولن أكون من هؤلاء الذين يصطدمون بالمشكلات دائمًا ويهدرون طاقاتهم في تضخيمها..

وحقيقة أن مشاكل المضطربين نفسيًا سببها تكرار التعامل مع الأشياء المستحيلة والبحث عن الكمال وعدم الإستفادة من الممكن وتنميته والإصطدام بالمواقف المثيرة للإضطراب .

لا يوجد مستحيل .. فقط ركز فيما تسعى إليه...و هناك دائمًا طريق يوصلك إلى هدفك...الحمد لله..الحمد لله.. كررها وأنت تستخدم مخيلتك في استعراض نعم الله التي تتمتع بها .. وسوف يزول قلقك في الحال.

انظر إلى ما لديك..وقل الحمد لله، أحذر أن تفكر في ما ليس لديك وتحزن..وإلا سوق تقلق وتتوتر في الحال.

كلما حزنت أو تضايقت .. تصور انك على شاطئ البحر تلقي بالماضي وهمومه .. وتراه يغرق ويتجه نحو القاع .. وقل لنفسك: «ليس أمامي إلا الحاضر والمستقبل .. وخسارة أن تضيع لحظة واحدة في التفكير

في تجارب ومواقف الماضي الفاشلة ..».

لن أتخيل النجاح والوصول إلى القمة فقط بل سأتخيل نفسي وأنا أبذل الجهد وأتجاهل المشاكل التافهة وأتخطى العقبات وأقهر الصعاب بصبر صعودًا نحو القمة « كل شئ يمكنك تخيله هو شئ حقيقي» **(بيكاسو)**

كل فشل يكشف لنا الأخطاء التي يجب ألا نقع فيها .. وكل فشل هو تجربه إيجابية ودرس عظيم .. وخطوة حقيقية نحو النجاح ..

الفشل هو أعظم معلم..

و..«الفشل أمر سيئ، ولكن الأسوأ منه هو ألا تحاول النجاح أبدًا» **(تيودور روزفلت)**

الرجل الذي يتسم بالحلم والثبات الإنفعالي ويملك نفسه عند الغضب هو أسعد رجل في العالم لأنه يملك أهم أركان القوة النفسية وتأكيد الذات ويملك قلبًا خاليًا من الحقد والحسد والشماتة..

والغضب مثل البخار المضغوط في إناء محكم إن لم يجد مفرًا لخروجه فإنه يخترق أحد أعضاء الجسم فيسبب قرحة في المعدة أو قولونا عصبيًا أو ذبحة صدرية ..ألخ ويفضح ضعفنا وقلة حيلتنا

حقًا : لا ينال العلا من كان طبعه الغضب

لكل داء دواء يستطاب به إلا الحماقة أعيت من يداويها

و حقًا : الكلام اللين يغلب الحق البين

وبالرغم من أن القوة النفسية وقوة الشخصية لا تمثل تعريفًا علميًا مباشرًا لموضوع بعينه فهذه الإصطلاحات تستخدم للتعبير عن قدرة الفرد على الثبات الإنفعالي والضبط الذاتي وتوكيد الذات كما أنها تعكس أخلاق وعادات الفرد وقت التعامل مع الضغوط والأزمات وقدرته على الحلم وكظم الغيظ وعدم الإهتمام بصغائر الأمور.

وقد فسر الفيلسوف الإنجليزي «هوبس» منذ أمد بعيد القوة على أنها كل خلق حميد فهو يرى أن الصبر قوة، لأن الضعيف يجزع، ولا يقوى على الصبر والإحتمال وقد ثبت حديثًا أن الصبر وتحمل ألم الحرمان يزيد من قدرة الجسم على إفراز الأندورفينات وهي أفيونات الجسم الطبيعية التي تحميه من الألم وتحقق له حالة مزاجية عالية !!

ويرى هذا الفيلسوف أيضًا أن الحلم قوة لأنه مزيج من الصبر والثقة وأنه ينطوي على شئ من الترفع عن صغائر المسيء وتجاوزاته بل والإستخفاف بها بتجاهلها تمامًا، وهو يرى أيضًا أن الشجاعة قوة لأنها ترفض الجبن والمذلة، وأن العدل قوة لأنه يعكس تغلب الإنسان على نوازع الطمع وظلم الأخر بدوافع الأهواء، وكذلك فإن العفة قوة لأنها تقاوم الشهوة والإغراء.

فالقوة النفسية هي القدرة على ضبط الذات في حدود الأخلاق

السوية الجميلة وأن مصدر الأخلاق الجميلة هو «عزم الأمور» كما جاء في القرآن.

أيضًا هناك معيار أخر هام للقوة النفسية هو المسئولية وتحمل تبعات الإختيار واتخاذ القرار..

وبالتأمل يسهل على الإنسان إدراك أن القوة هي الأخلاق الحميدة والقدرة على الضبط والتحكم وتحمل المسئولية وبالتالي تكون الحكمة في ارفع وأعظم الأخلاق التي قد ورد في الصفات التي وصف بها الخالق نفسه في أسمائه الحسنى.

وينظر الإسلام للغضب – وهو من دلالات الإفتقار للقوة النفسية – على أنه ضعف وخلل في عمليات الضبط الذاتي ونقص في السلوك التوكيدي lack of assertiveness.

وقد أطلق عليها في القرآن والسنة اصطلاح مجاهدة النفس ونهي النفس عن الهوى.. ويشير الدكتور «محمد محروس الشناوي» إلى مجاهدة النفس أنها عملية مستمرة يعدل بها الفرد من سلوكياته بمنع نفسه من الإستجابة الموجودة في البيئة بأفعال تخالف الدين والعرق.

وقد ظهر في السنوات الأخيرة أسلوب ضبط النفس self-control– الذي يشير إلى المواظبة على تنظيم الفرد لسلوكه ووضع

قيود على السلوكيات غير المرغوبة «و يقول ويلسون وأوليري Wilson & oleary 198» أن التوجيه الذاتي يمكن أن يمارسه الفرد بجهده الفردي وأن يعدل من سلوكياته الرديئة والسلبية إذا لاحظها وسجلها وتابع يوميًا تدريباته على التخلص منها وإبدالها بسلوكيات سوية مرغوبة وأن يلاحظ مدى قدرته على النجاح والتغيير بل وأن يكافئ نفسه (معنويًا وماديًا) كلما نجح في تحقيق النتيجة المرغوبة.



كيف تسيطر على مخاوفك؟

المشهد الأول:

كان الموقف رهيبًا بحق. فقد كان الرجل يقف أمام الغول الرهيب وليس أمامه من مفر. كان الغول يقطر غلا وينفث غضبا وكان الرجل يغوص في بحر من الخوف والرعب. العرق يتصبب من جسده .. كل شيء فيه يتحرك بعنف ما عدا قدماه .. فالقلب ينبض بعنف واليدان ترتجفان بعنف والعينان ترمشان بعنف إلا ساقاه فقد تسمرتا من شدة الخوف.

كان الرجل يحاول أن يبدو متماسكًا. ذلك التماسك الذي لا مفر منه حينما تكون في مواجهة غول عملاق يريد منك شيئًا واحدًا .. يريد أن يفترسك! إن الشجاعة لعزيزة بعيدة المنال .. والرجل يبذل مجهودًا إغريقيًا لكي يبدو شجاعًا... يجب أن يبدو شجاعًا على الأقل أمام نفسه..

فجأة .. وكأنها عاصفة رملية عنيفة...بدأ الهروب ... الهروب البدائي الذي لا يعرف أي حواجز أو قوانين. فقط عدوٌ محموم يتساقط معه رذاذ العرق مختلطًا بخفقات القلب المضطربة .. الغول ينظر في دهشة من الشجاعة التي تهاوت عقب ثوان معدودة!

وفجأة (مرة أخرىٰ) استيقظ الرجل من نومه يسبح في بحر من العرق والخوف من ذلك الكابوس الفظيع.

الشيء الوحيد الذي يجب أن نخاف منه هو الخوف وحده! (فرانكلين روزفلت)

يقولون أن الخوف هو عدوّ الإنسان (الأول). يجب التأكيد علىٰ ضرورة رفع كلمة (الأول) بالضمة وعدم فتحها بالفتحة لكي يستقيم المعنىٰ! فالرفع يفيد أن الخوف هو العدو رقم واحد للإنسان أم الفتح يفيد أن الإنسان البدائي الأول كان عدوه الخوف! اللغة العربية جميلة جدًا .. وحيث أن الخوف هو عدو للإنسان سواء كان الإنسان الأول أو الآخر فقد وجب الحديث عنه

الخوف .. ذلك الكائن الأسطوري المرعب الذي يمزق أوصال الإنسان عند أول هجوم. يقع الكثير منا ضحايا عندما يطل علينا بوجهه المخيف والساخر في آن واحد.

كثيرًا ما تخيلت أحد مواقف الخوف المثيرة للدهشة والضحك في آن واحد أيضًا. أتخيل الأشخاص الذين يواجهون موقفًا يكون الخوف فيه هو سيد الموقف. يتسمرون خوفا وترتعد فرائصهم رعبًا ويقف شعر رأسهم وجلا .. يحاولون أن يظهروا كأقوياء أمام الوحش الضاري الذي يريد أن ينقض عليهم لكن الخلجات والرجفات والرعشات تكشف ذلك الرعب البهيم .. فيتوقف المشهد وكأنه مشهد سينمائي توقفت

صورته ... ثم وعلى حين غرة...تعمل الصورة من جديد وتبدأ العاصفة ويكون الهروب.

تواجهنا في حياتنا الكثير من المخاوف. فمثلا مخاوف الحياة الإجتماعية وما يصاحبها من مخاوف من التعرف على أناس جدد. والمخاوف المهنية وما يصاحبها من مخاوف من الفشل في العمل. ومخاوف الحياة الدراسية وما يصاحبها من خوف مستمر من الإمتحانات .. لكن أصعب تلك المخاوف على الإطلاق من وجهة نظري هما الخوف من المجهول والخوف من الظهور بدرجة أقل مما ينبغي.

فعلى سبيل المثال نحن نعيش في خوف مستمر من المستقبل. والسبب؟ بكل بساطة لأننا نخشى المجهول، ولأننا لا نعرف ماذا سيحدث لنا بعد ثانية واحدة.. نخشى من كل شيء لا نعرفه بدرجات متفاوتة .. نخشى الظلام لأننا لا نعرف هل سنصطدم بوحش ونحن نمشي إلى الحمّام ليلا.!. نخاف أن نفتح باب المطبخ ليلا إلا إذا أشعلنا المصباح .. نخاف أن ندخل شارعًا مظلمًا لأننا نجهل ما بداخله.

نخشى من الإبتكار والإبداع لأننا لا نعرف نتيجة ذلك. نخشى من الزواج، لأننا لا نعرف كيف سيكون الزواج ولا نريد أن نظهر بمظهر أقل من الآخرين أمام الزوج أو الزوجة (واسألوا فتاة تمت خطبتها من جديد) .. إذن فالأمر كله هو خوف من المجهول وخوف من الدونية هما العنوان الرئيسي لكل مخاوفنا.

كيف نـخاف؟

الكثير منا يتعرض لمواقف في الحياة منذ الصغر وتنغرس تلك المواقف لتتحول إلى مسببات للخوف اللاشعوري. فحين يفشل الإنسان مثلا في الدراسة يخاف من الدراسة كي لا يتكرر الفشل. وحين يحدث للطفل ماس كهربي لدى لمسه لسلك كهربي عارٍ يصاب بالخوف الغريزي من الإقتراب من الأسلاك الكهربية وهكذا. لهذا يخاف طير الحمام من الإقتراب من الإنسان.. لأنه سمع عن الشواء والقلي والحشي (ويعلم أن التجربة تحدث مرة واحدة ولا تتكرر على الإطلاق)! وربما وقع أحد الأطفال حبيسًا في البيت فيتحول ذلك الخوغ إلى خوف مرضي من الأماكن المغلقة .. تخيلوا بأن ٥٪ من الناس يخشون الإمكان المغلقة! كم طفل تم حبسه في البيت!

إذن فالخوف في الغالب هو عبارة عن موقف ما .. ماديا أم معنويا يتحول بعدها إلى مصدر للخوف بطريقة لا إرادية يعقبها حالة استسلام لذلك الخوف.

أثــر الخـوف

إن توارد الأفكار والخوف من المجهول يضغطان على الشعور الداخلي فيصاب الإنسان بالكآبة والقلق وكوابيس الأحلام المزعجة وقد يتطور الأمر إلى انفصام في الشخصية والجنون وربما الموت بسبب

الإنهيارات العصبية والشلل الدماغي أو السكتة القلبية .

مـم نـخاف؟

لو طرحنا هذا السؤال على مجموعة من الأشخاص لوجدنا إجابات مختلفة وكثيرة مثلما أكد لي الزميل شهريار حين سألته. وقد نصحني شهريار أن أسال أصدقائي عبر حسابي في الفيسبوك وتويتر عن مخاوفهم فلخص معظمهم مخاوفهم في (الفشل، الرفض، العلاقات الشخصية، النجاح، الظلام، المجهول، الإحساس بالدونية) وتلكما الأخيرتين هما عماد الخوف. طبعًا يضاف إلى تلك المخاوف بعض المخاوف الأنثوية مثل الخوف من الصرصار والقطط والبرص والحماة كما أفاد الكثير من الصديقات في الفيسبوك!

ويزعم الكثير أن الخوف أمر طبيعي. وهذا صحيح، فالخوف أمر طبيعي حينما يكون في محله، أما حين يحدث الخوف في غير موضعه فهنا تكون المشكلة. نحن لا نريد للفتيات أن يواجهن الصرصار بكل شجاعة فهذا سيقلل من أنوثتهن .. إذن كيف نقاوم مخاوفنا؟ وهل من سبيل إلى التخلص منها؟

كيف تعرف أنك مسكون بالخوف والقلق؟

تقول الدكتورة لندا سابادين في كتابها «كيف تتحكم في مخاوفك» إن الناس لديهم طرق أو علامات كثيرة يعبرون بها عن مخاوفهم والمجال

ربما لا يتسع لحصر كل تلك العلامات التي تشي بمخاوفهم لكنها تسرد بعض العلامات المشتركة بين كثير من الناس مثل:

- العزلة عن الناس.
- التوافق المفرط مع آراء الآخرين.
- الحذر المفرط من الآخرين.
- الشعور بفقد.
- ان المشاعر تجاه الآخرين.
- تجنب العلاقات الحميمة.
- تجنب الرفض أو الآراء الناقدة.
- الشعور المفرط بالسيطرة.
- عدم الإستجابة للمواقف التي يواجهون.
- ردود الفعل العكسية مثل إظهار أنك شخص عات كاسح في حين أنك تخاف بشدة.

من المهم أن لا ينظر الإنسان إلى مخاوفه على أنها حالة مرضية، بل على أنها تجربة تستحق النظر والمعالجة إذا كانت تلك التجربة تجربة سلبية.

وفي هذا الإطار، يمكن تلخيص الخوف لدى الناس في خمسة أنماط:

١. الخجول: هو شخص شعاره (أنا لا أشعر بالأمان أو الراحة مع الآخرين)

٢. الحريص: هو شخص شعاره (أشعر دائمًا بالقلق والحذر من أشياء كثيرة).

٣. المتوافق: هو شخص شعاره (أشعر بالضياع إذا ما خالف رأيي رأي الآخرين)

٤. الفحل: هو شخص شعاره (لن أبدو جبانا أمام الآخرين وأمام نفسي)

٥. المسيطر: هو شخص شعاره (إن العالم سينتهي إذا لم تمض الأمور كما أريد).

علاج الخوف

إن علاج المخاوف كما يقول الكثير هو أن تواجهها لا أن تستسلم لها. وقد ورد في ذلك الكثير من المواضع. فالقرآن الكريم يتحدث عن علاج الخوف والعزلة الإجتماعية، فجاءت الصلاة الجماعية خمس مرات يوميًا لتزيد الإندماج المجتمعي. وسورة الجن تتحدث عن الإنسي الذي خشي من الجن فزادته رهقا! أي تسلطت عليه زيادة لأنه خاف منها! إذا كلما استلم الإنسان للخوف، كلما تملك منه وزادت حدته وزادت أيضًا

صعوبة شفاؤه منه. إذن كيف نواجه تلك المخاوف كي لا تزيدنا رهقا؟

كيف نواجه مخاوفنا؟

قطعًا ثمة طرق لمكافحة الخوف والسيطرة عليه. لا أزعم أنني جئت لأقدم وصفة جاهزة نتناولها ٣ مرات لمدة أسبوع فنصبح شجعان بدون قلب نأكل الجثث ونعيش في المقابر! يا للكارثة لو أصبح الامر هكذا! تتساءل أيضا الدكتورة لندا: «ماذا ستفعل لو وجدت حبة علاج سحرية تزيل كل مخاوفك؟»! .. (كل الناس يفكرون في ذلك حتى أنا أتمنى أن توجد تلك الحبة، لكنها ليست موجودة للأسف.

الأمر يحتاج إلى تمرين ومدافعة وإصرار وقد جربت ذلك بنفسي في قهر بعض المخاوف التي كانت تكبلني في السابق. دعونا نلخص بعض الطرق في السيطرة على المخاوف في الخطوات التالية:

١. اعرف مخاوفك

كما هي العادة في التخلص من أي عادة (كلام سجعي جميل) يجب أن يبدأ الإنسان بمعرفة المخاوف. إن تحديد المخاوف يساعدك في معرفة كيف تتخلص من تلك المخاوف وأيضا معرفة ما إذا تم معالجة تلك المخاوف أم لا.

٢. **التوكل على الله والإنابة إليه**

إن رأس كل أمر هو التوكل على الله في طلب الإعانة ومن دونها

تصبح الأمور جد صعبة .. فاستعن بالدعاء دوما.

٣. **غير تفكيرك**

يجب أن نفرق بين الهواجس والتفكير. فالهواجس هي مجرد عملية تفكير عقيمة ومتكررة في أمر ما. وهي كثيرًا ما يصاب بها الكثير من الناس. فمثلا تسأل صديقك ماذا تفعل في مشكلتك؟ يقول بأنه يفكر فيها. أي يعيد ويكرر التفكير في المشكلة وكيف ستدمره وكيف ستحول حياته إلى جحيم وبهذا يستسلم الإنسان للهواجس ويصاب عقله بالشلل.

أما التفكير فهو التحليل المنطقي للمشاكل التي تواجهنا بأن نعرف سبب المشكلة والحلول المقترحة وكيفية الحل ولوازم الحل إلخ. والتفكير كما ترون لا يخلق حلولا سحرية، بل يضع إطار منطقي لحل المشكلات بدلا من الدوران في ساقية الماء تطحن مياهنا بلا هوادة!

غير أفكارك قبل أن تغيرك! كان هذا عنوان مقال سابق كتبته يمكن الإطلاع عليه من هنا فقد يفيد في هذا المضمار

٤. غير مواقفك

إن الحياة غنية بالتجارب السارة وغير السارة. وكل تجربة يتم تخزينها في عقلنا لنتصرف وقفا لها. هذا يعني أن كثيرا من المواقف غير السارة أو التجارب الفاشلة سيتم تكرارها بصور مختلفة أو سيتم إعادة المواقف نفسها في تجارب مشابهة. لهذا يجب أن تغير مواقفك من التجارب الفاشلة أو غير السارة.

مثلا تجنب قراءة أو الأخبار السيئة والجرائم في الإعلام لأن الإعلام يبالغ في تصوير قسوتها أو المبالغة في إظهار تفاصيل الجريمة مثل القتل والإغتصاب والسرقات فيشعر الإنسان بأن الحياة عبارة عن غابة يجب أن يكون الحذر والخوف سيّدا الموقف فيها.

إن الحياة فيها مخاطرة، لكن هذا لا يعني أن تغامر دائمًا، بل يجب أن تتعلم إدارة المخاطرة. يجب أن تعرف متى تخاطر ومتى تمكث تحت اللحاف! يجب أن تتعلم كيف أن تكون صامدا أمام تكاليف الحياة. هل تعلم أن ثويودور روزفلت رئيس الولايات المتحدة الأسبق كان طفلا خائفًا ضعيفًا أمام أقرانه حتى تعلم كيف أن يصمد ويقهر مخاوفه!

٥. بدّل لغتك

لا أقصد أن تتكلم السنسكريتية بدلا من العربية! (سيكون ذلك مأساويا).. بل أقصد أن تغير الكلمات التي تستخدمها. فكلما وصفت نفسك بصفات إيجابية كان ذلك أفضل. والحال هكذا مع وصف الآخرين لك. لذلك احرص على تشجيع طفلك والأطفال من حولك بـــ «أنت ولد شجاع»، «أنتي بنت إيجابية» إلخ. بدلا من «أنت ولد فاشل»، «أنتي بنت مخلوقة للمطبخ!»

أرجوك ابتعد عن المبالغة. وفي هذا الأمر قصة .. أعرف سيدة تصف كل موقف معها بأنه موقف مهول، كل حادثة صغيرة بأن كارثة حلت بالبشرية، تبالغ في وصف المخاوف، كل قصصها مأساوية من طراز (قُتلت بالأمس، اُغتصبت ٥ فتيات بالأمس هل عرفتن؟ وهكذا) .. فمن الطبيعي أن تكون متشائمة جدًا وتصيب العدوى صديقاتها كذلك. فابتعدوا عن المبالغة في تهويل المشكلات.

هناك صديق أرجوه أن يقرأ المقال... كلما اتصل بي مرة أو مرتين ولم أرد عليه، كان يتصل بي مجددًا ويقسم أغلظ الأيمان أنه اتصل مليون مرة! (مليون مرة؟ واسعة جدًا... :))

٦. **تعلم فن المواجهة**

واجه مخاوفك .. في معظم الأحيان الأمور ليست مخيفة كما تظن. إن القطط لا تمزق أجساد الفتيات! والمطبخ لا تسكنه الوحوش الضارية في العادة! والليل جميل وشاعري.. ووو الخ....

إن لحظة وقفة مع النفس وإغماض للعينين وولوج منطقة الخوف تساعدك كثيرًا على التغلب عليه... كل من وقف أمام الجمهور للمرة الأولى يشعر أنه سيموت خلال ٥ دقائق، ثم بعد ١٠ دقائق يتمنى أن يمكث أكثر أمام الجمهور..

٧. **حرر جسدك**

إن للجسد ذاكرة مثل العقل. فالجسد يخزن الذكريات المريرة تمامًا مثلما يفعل العقل ويسترجعها حينما يتعرض الجسد لموقف مماثل حدث في الماضي. لذلك عليك بتفريغ الجسد من الذكريات المريرة وذلك من خلال تمارين رياضية، رقص، استرخاء، صمت، كل ما من شأنه أن يفرغ شحنات الخوف والغضب والأرق من الجسد إلى الأرض (عملية تأريض كما تسمى في هندسة الكهرباء). جربوا أن تكونوا كالأطفال يلهون ويمرحون وينامون كما تنام الخراف بكل يسر من شدة الإرهاق والإجهاد الذي مارسوه في اللعب والمرح!

إن ممارسة رياضة الإسترخاء وتمارين التنفس تساعد كثيرًا على التخلص التدريجي من الخوف مع العلم أن الخوف لا يمكن إزالته بشكل ١٠٠٪، لكن لو تمت إزالته بنسبة ٥٠٪ فهل أنت راض؟

نصيحة أخيرة!

إن كل إنسان يخاف من أشياء صادفها في حياته. فمن الطبيعي جدا أن نحمل داخلنا أشياءا نخاف منها. الأمر غير الطبيعي هو أن نستسلم لتلك المخاوف وندعها تدمر حياتنا.

نصيحة بعد الأخيرة!!

نحن في عملية تطوير مستمرة للذات. كل يوم نعمل على تحسين ذواتنا. فلا تيأسوا من أي إخفاق.



واجه مخاوفك قبل أن تسيطر على حياتك

لعل من الحقائق العالمية الأكثر شيوعًا حول معالجة القلق هو تجنب المخاوف التي تزيد من مشاعر القلق. ولفهم هذه النظرية يجب أن تقرأ معنا هذه الحقائق الثلاثة:

١. القلق أمر غير محبب.

٢. تجنب الحالات والمواقف المثيرة للخوف يوقف الشعور بالقلق.

٣. الهروب عندما يشتد القلق يزيد من مشاعر الراحة.

إذا فكّرت مليًا بشأن هذه الحقائق فستدرك أن عدم مواجهة مخاوفك في بادئ الأمر يعتبر أمرًا صائبًا، ومعقولا. فمن يرغب في أن يسبب القلق لنفسه عن قصد؟

وهناك أنواع مختلفة من الاضطرابات التي تصيب الناس بالخوف والقلق، فمثلا بالنسبة للأشخاص المصابين (بإضطرابات القلق

الإجتماعي)، قد تتضمّن مخاوفهم الشعور بالقلق من الكتابة أو الأكل أو الخطابة. أما بالنسبة للأشخاص المصابين بإضطرابات الخوف من الأماكن العامّة أو (الرهاب الإجتماعي)، فقد تتضمّن هذه النشاطات التي تزيد من مشاعر الذعر، الركض والشعور بالحرارة أو الرطوبة أو الشعور بالحرج أو الخطر مثل التنقل في المواصلات العامّ، وقيادة السيارة، والتسوّق، والوقوف في الطوابير أو الجلوس في السينما.

أما بالنسبة للأشخاص المصابين (بإضطراب القلق العامة)، فقد تتضمّن مخاوفهم (التجنب الرهابي) مثل تجنب مشاهدة الأخبار أو زيارة الأطباء حتى لو لم يشعروا بأي ألم. في حين أن الأشخاص المصابين (بالإضطرابات الإستحواذية الإلزامية)، فقد تشمل تصرفاتهم تكرار الغسيل والتنظيف والتدقيق. أيضًا، قد يملك المصاب بهذه الحالة طقوس عقلية (مثل تكرار الأعداد أو العبارات) التي تساعده على التخلص من مشاعر القلق.

فكر بشأن ما يحدث عندما تتفادى أو تهرب من الشيء الذي تخافه، هل تشعر بالإرتياح وبأن مستويات القلق قد تراجعت ؟

لسوء الحظ، لا يبدو الهروب أو تجنب الحالات المخيفة أمرا منطقيا فقط بل يبدو أنه ناجح جدًا من الناحية العملية في تحفيز الشعور بالراحة. فعلى المدى القصير، يمنحنا الهروب وتجنب المخاوف إحساسًا بالسيطرة على القلق. إلا إنّ المشكلة تكمن في المدى البعيد،

حيث نضطر إلى قضاء وقت أطول في تنظيم حياتنا لتجنب المخاوف التي تسبب لنا القلق. وهذا يعني أنه بدلا من حصر مشاعر الخوف والقلق قمنا بنشرها في كافة أنحاء حياتنا.

كيف تنمو المخاوف ومشاعر الرهاب

يتطور التجنب الرهابي تمامًا مثل نوبات الغضب عند الأطفال عندما يحاولون الحصول على شيء عندما يخرجون للتسوّق مع أبائهم. فالأسواق المركزية مصمّمة بحيث تحتوي الممرات البعيدة من المدخل على الشوكولا والسكاكر بحيث يكون لدى الأطفال متسع من الوقت للعب والشعور بالجوع والتعب. وعندما تظهر السكاكر فجأة، يبدأ الطفل في نوبة الغضب. بحيث يصاب والداه بالإحباط، ويزودانه بالحلويات أو السكاكر التي يريدها لإيقاف الضوضاء والإحراج. المشكلة هي أن الآباء عن غير وعي، يقومون بنفس الخطأ في المرة التالية لزيارتهم للمتجر المركزي.

فالتجنب أو الهروب من المخاوف يشبه تمامًا إعطاء الشوكولا للطفل لإيقاف نوبة الغضب المؤقتة. لذا ففي كلّ مرّة تدخل فيها حالة من القلق ستهرب قبل أن تحل مشكلة قلقك، ومن المحتمل أن هذا لن يتوقف بل ستصاب بهذه الحالة مرات عديدة في المستقبل.



7 حيــل فـعــالــة

ما الذي يبقيك في مكانك ويمنعك من التقدم للأمام؟

أيا كانت إجابتك فسوف تتمثل في النهاية في الخوف بشكل ما... ولمواصلة تقدمك فعليك بإزالة هذا الخوف من حياتك لتخوض بداية جديدة مع المغامرة.

قد يكون الخوف مفيدًا لتبقى على قيد الحياة. لكن في أحيان عديدة يكون الخوف هو مجرد عقبة كبيرة في طريقك تمنعك من تحقيق كثيرًا مما تحلم به...

لحسن الحظ هناك طرق عديدة تساعدك للتغلب على الخوف:

١. تعرف أكثر على مخاوفك

من السهل أن ننكر مخاوفنا أو نتجاهلها في مجتمع يؤمن بأهمية أن تكون قويًا وشجاعًا.. لكن ليس من الممكن أن تأتي الشجاعة قبل أن تواجه مخاوفك أولا.

قد تظن أن التعرف على مخاوفك قد يكون مخيفًا أكثر وسيجعلها حقيقة. مما يجعلك ترفض اطلاقها.. الحقيقة هي أن أفضل وسيلة للتخلص من مخاوفك هي التعرف عليها واطلاقها.. حينما تفعل ذلك فأنت فقط تنقل مخاوفك من عقلك اللاواعي الى عقلك الواعي... حيث سيمكنك التخلص منها بسهولة أكبر...

٢.واجه مخاوفك

«أنت تكتسب القوة والشجاعة والثقة من كل تجربة واجهت فيها الخوف». بإمكانك أن تقول لنفسك «لقد مررت بهذا من قبل».« بإمكاني التغلب على هذا والمرور منه».. فيجب أن تفعل الشئ الذي تخشى فعله. (اليانور روزفلت)

في كل مرة تواجه فيها الخوف تكتسب الثلاث صفات الهامة التي ذكرتها اليانور روزفلت (القوة الشجاعة الثقة). وكل ماهو قادم سوف يصبح أسهل للمواجهة.

وكلما تعاملت مع مخاوف عظيمة كلما ازدادت ثقتك بنفسك وقلت حجم المخاوف بداخلك مقارنة بما مررت به.

٣.توقف عن تخيل الأسوأ

بعضنا يتخيل حدوث الأسوأ ليهيأ نفسه لحدوثه الحقيقة أن عن

طريق تخيل الأسوأ فأنت تعمق بداخل ذهنك فكرة الخوف فلذلك بينما أنت تحاول تجنب خوفك أنت في الحقيقة تقوم بثبيت هذه المخاوف بداخلك أكثر.

حاول ألا تفكر كثيرًا فيما تخاف منه... فليس بإستطاعتك معرفة الغيب...وأكد لنفسك أن ماتخاف منه ليس بالحجم الذي تتخيله.

٤. ضع مخاوفك في حجمها الحقيقي

بالتأكيد شعرت في مرات عديدة أن ماظننته يومًا خوف كبير لم يكن يستحق كل هذا الخوف على الإطلاق. كل الأشياء مرتبطة ببعضها. فحجم كل مشكلة أو خوف أوتجربة يكون كبيرًا أو صغيرًا اعتمادًا على ماتم مقارنته به.

عادة مانبني وحوشًا مخيفة بداخل رؤوسنا لاوجود لها على أرض الواقع.

ربما بسبب ما اكتسبناه عن طريق مشاهدة التلفزيون أو الافلام أو من خبرات سيئة سابقة انعكست على أذهاننا بشكل سلبي. أو ربما لأننا نفكر أكثر من اللازم حول شيئ ما فتبدأ أذهاننا في خلق رعب غير محتمل لما من الممكن أن يحدث.

ولعلك لاحظت في حياتك الخاصة أن حوالي ٨٠-٩٠٪ من

مخاوفك لا تتحقق أبدًا. بل على العكس فالأمور تخف حدتها حينما تبادر بالأفعال.

نحن كبشر كثيرًا ما نميل الى تضخيم الأحداث السلبية مستندين في ذلك الى تجربة أو تجربتين فقط. أو بسبب الحكم الخاطئ على المواقف أو حتى بسبب سوء الفهم.

٥- كف عن مقاومة مخاوفك

حينما تقاوم مخاوفك – تكرهها بشدة وتسعى جاهدا للتخلص منها بتسرع- فستكون سيطرتها كاملة عليك. وقد تفني حياتك...

ولتنفيذ ذلك .. عليك فقط أن تأخذ القرار بالإستسلام. لا تشعر بتأنيب الضمير ولا تحاول منع نفسك من الشعور بالخوف...بل عليك أن تسترخي وأن تقنع نفسك أنه احساس طبيعي ولا بأس به... ثم تتركه يتسرب خارجك بهدوء.

تعامل معه فقط كشعور طبيعي سيأخذ وقته ويرحل...ولا تترك له الفرصة ليسيطر عليك ويتحكم في تصرفاتك.

٦- تحرك وانشغل

أحيانًا كثيرة نحصل على الشجاعة التي نحتاجها بعد أن نقوم بعمل

ما نخشاه. وليس بأي طريقة أخرى..

فليس من المنطقي أن تجلس مكانك منتظرًا من الشجاعة والثقة أن تأتيا إليك. اذا فعلت ذلك فربما لن تجني سوى التأثير العكسي... فكلما فكرت أكثر كلما بنيت الخوف بداخلك أكثر..تحرك سريعا ولا تعطي الفرصة لدوافعك أن تهدأ. فالتفكير في الأمر كثيرا قد يجعلك محاطًا بالمخاوف السلبية التي قد تدفعك في النهاية للتوقف والإستسلام.

٧- لا تتعلق ببرالأمان الوهمي

لا تجلس مكتوف اليدين مقيدًا بالخوف... ولا تظن أنك بالبقاء في مكانك قد أصبحت بمأمن من الخوف. فكما تقول (هيلين كيلر): «تجنب الخطر ليس أكثر أمانًا على المدى البعيد من التعرض له.. فالمخاوف ستلاحقك في جميع الحالات».

فلذلك عليك أن تتحلى بالشجاعة وأن يكون لديك استعداد للمخاطرة فبقائك حيثما أنت ليس أقل خطرا من كسر قيود الخوف والقيام بما تتمنى فعله.



الفهرس

